

КОНСУЛЬТАЦИЯ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

*«Простые правила
здорового образа жизни
ваших детей»*

Подготовил воспитатель
МБОУ «ЦО – гимназия № 30»
Руднева Х.К.

Дорогие взрослые!

Забота о здоровье ребенка и взрослого человека стала занимать во всем мире приоритетные позиции, поскольку любой стране нужны личности творческие, гармонично развитые, активные и здоровые. Именно об этом я и хотела бы поговорить с вами сегодня.

В современном обществе к ребенку предъявляются более высокие требования, к его знаниям и способностям. Забота о воспитании здорового ребенка является приоритетной работой в нашем учреждении. Здоровый и развитый ребенок обладает хорошей сопротивляемостью организма к вредным факторам среды и устойчивостью к утомлению, социально и физиологически адаптирован.

Всем известно, что в детстве закладывается фундамент здоровья ребенка, происходит его интенсивный рост и развитие, формируются основные движения, осанка, а также необходимые навыки и привычки, приобретаются базовые физические качества, вырабатываются черты характера, без которых невозможен здоровый образ жизни.

Рост количества детских заболеваний связан не только с социально-экологической обстановкой, но и самим образом жизни семьи ребенка, во многом зависящем от семейных традиций и характера двигательного режима. При недостаточной двигательной активности ребенка (гиподинамии) неизбежно происходит ухудшение развития двигательной функции и снижение физической работоспособности ребенка.

Принимая во внимание общую тенденцию ухудшения состояния здоровья детей, нам взрослым, сегодня важно формировать и поддерживать интерес к оздоровлению, как самих себя, так и своих детей. "Родители являются первыми педагогами. Они обязаны заложить основы физического, нравственного и интеллектуального развития личности ребенка в младенческом возрасте" (п.1 ст. 18 Закона РФ "Об образовании").

К сожалению, в силу недостаточно развитого культурного уровня нашего общества, здоровье еще стоит не на первом месте среди потребностей человека. Поэтому многие родители не могут служить для ребенка положительным примером здорового образа жизни, так как злоупотребляют курением и алкоголем, предпочитают многочасовое проведение у экранов телевизора и компьютера закаливанию, занятиям физкультурой, прогулкам на свежем воздухе. Зачастую родители плохо представляют, как же необходимо приобщать ребенка к здоровому образу жизни.

- Что же могут сделать родители и другие члены семьи для приобщения детей к здоровому образу жизни?

Прежде всего, необходимо активно использовать целебные природные факторы окружающей среды: чистую воду вместо соков и газировки, ультрафиолетовые лучи солнечного света и чистый воздух вместо душных комнат, фитонцидные свойства растений, так как естественные силы природы представляют собой привычные компоненты окружающей среды и необходимы для жизни деятельности организма.

Необходим ребенку спокойный, доброжелательный психологический климат. Перебранки в присутствии ребенка в одних случаях способствуют возникновению у него невроза, а в других усугубляют уже имеющиеся нарушения нервной системы. Все это существенно снижает защитные возможности детского организма. Учитывая это, мы всегда должны стараться быть в хорошем настроении. Ведь стоит нам улыбнуться - сразу становится легче, нахмурится - подкрадывается грусть.

В жизни один и тот же факт в одном случае способен быть незаметным для нас, а в другом вызовет гнев, испортит настроение. А ведь наше раздражение механически переходит на ребенка. Эмоциональная устойчивость и связанное с ней поведение воспитываются. Здесь важно умение правильно и рационально относиться к тому, что видится, воспринимается, слышится.

Так давайте же больше улыбаться и дарить радость друг другу!

Мы, взрослые, должны не только охранять детский организм от вредных влияний, но и создавать условия, которые способствуют повышению защитных сил организма ребенка, его работоспособности. И важным здесь является правильно организованный режим дня, который оптимально сочетает периоды бодрствования и сна детей в течение суток, удовлетворяет их потребности в пище, в деятельности, отдыхе, двигательной активности и др. Кроме этого, режим дисциплинирует детей, способствует формированию многих полезных навыков, приучает их к определенному ритму.

Прогулка является одним из существенных компонентов режима дня. Это наиболее эффективный вид отдыха, хорошо восстанавливает сниженные в процессе деятельности функциональные ресурсы организма, и в первую очередь - работоспособность.

Пребывание на воздухе способствует повышению сопротивляемости организма и закаляет его. После активной прогулки у ребенка всегда нормализуется аппетит и сон. Прогулка должна проводиться в любую погоду, за исключением особо неблагоприятных условий. При этом одежда и обувь должны соответствовать погоде и всем гигиеническим требованиям. Во время прогулки нельзя допускать, чтобы ребенок длительное время находился в однообразной позе, поэтому необходимо изменять их вид деятельности. Хорошо сочетать прогулки со спортивными и подвижными играми. Игры на природе.

Не менее важной составляющей частью режима является **сон**, который особенно необходим ослабленным детям. Важно чтоб ребенок ежедневно засыпал в одно и тоже время.

Следующим немаловажным звеном является **режим питания**, то есть соблюдение определенных интервалов между приемами "правильной" пищи. Полноценное питание - включение в рацион продуктов, богатых витаминами А, В, С, Д, минеральными солями (кальцием, фосфором, железом, магнием и т.д.), а также белком. Все блюда для детей желательно готовить из натуральных продуктов, нерафинированных, без ГМО и консервантов. Чаше включать в рацион детей творог, молочные продукты и каши с использованием фруктов и ягод.

Важно формировать у детей интерес к оздоровлению собственного организма. Чем раньше ребенок узнает о важности закаливания, здорового питания и режиме дня, тем раньше он будет приобщен к здоровому образу жизни. Для укрепления здоровья и нормализации веса эффективны ходьба и бег, которые предохраняют организм человека от возникновения болезней. Они обладают выраженным тренирующим эффектом и способствуют закаливанию организма.

- Как, по вашему, что такое закаливание и как вы его применяете в своей семье?

Когда ребенка насильно принуждают заниматься физкультурой, правильно питаться, соблюдать правила гигиены, то они быстро теряет к этому интерес. Следует помнить, что "принудительное воспитание" отрицательно сказывается на здоровье в целом (приводит к перегрузкам, провоцирует неврозы и другие нежелательные явления). Игра - ведущая человеческая потребность. Без игры у детей формируется чувство страха, вялость и пассивность. Пока психика ребенка развивается, он должен играть. Сейчас по телевидению мы видим множество игровых программ, причем не только для детей, но и для взрослых, которые не наигрались в детстве. Особенностью подвижных игр является комплексность воздействия на все стороны личности ребенка: осуществляется физическое, умственное, нравственное и трудовое воспитание, повышаются все физиологические процессы в организме, улучшается работа всех органов и систем, развивается умение разнообразно использовать приобретенные двигательные навыки.

Дети, увлеченные сюжетом игры, могут выполнять с интересом физические упражнения много раз, не замечая усталости. Увеличение нагрузки в свою очередь способствует повышению выносливости. Во время игры дети действуют в соответствии с правилами. Это регулирует поведение играющих и помогает выработать положительные качества: выдержку, смелость, решительность и др. Изменение условий игры способствует развитию самостоятельности, активности, инициативы, творчества, сообразительности и др.

Уважаемые родители! Помните!

- * Здоровая семья — это крепость, в которой ребенок чувствует себя защищенным!**
- * Это гнездо, в котором ему спокойно и уютно. Семья, родители должны удовлетворить многие жизненно-важные потребности ребенка, должны многому научить детей.**
- * Ребенок — это пластилин, что из него вылепишь — то и будешь иметь!**
 - * Это чистая доска, что напишешь, — то и останется на всю жизнь!**
 - * В здоровой семье — здоровый ребенок! В больной семье — больной!**



В ходе нашей беседы, мы с вами выяснили, на каком месте в нашей жизни стоит здоровье - на первом, а здоровье нашего ребенка на

ГЛАВНОМ!