

Консультация для родителей

# КАК СОХРАНИТЬ ЗДОРОВЬЕ РЕБЕНКА!



В современном обществе предъявляются новые, более высокие требования к человеку, в том числе и к ребёнку, к его знаниям и способностям. Забота о **здоровье** ребёнка стала занимать во всём мире приоритетные позиции. Любой стране нужны личности творческие, гармонично развитые, активные и **здоровые**. **Здоровый** и развитый ребёнок обладает хорошей сопротивляемостью организма к вредным факторам среды и устойчивостью к утомлению, социально и физиологически адаптирован.

В дошкольном детстве закладывается фундамент **здоровья ребёнка**, 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**. По данным обследований, только 5-7% детей рождаются **здоровыми**, 2-3% имеют I группу **здоровья**. На первый взгляд наши дети **здоровы** и нет причин волноваться. Но что такое **здоровье**? По определению Всемирной организации здравоохранения, **здоровье** – это полное физическое, психическое и социальное благополучие, а не только отсутствие болезней и физических дефектов.

Факторы, влияющие на состояние **здоровья**:

20%-наследственность;

20%-экология;

10%-развитие здравоохранения;

50%-образ жизни.

Что такое ЗОЖ? (*здоровый образ жизни*)

1. Рациональное питание.
2. Соблюдение режима.
3. Оптимальный двигательный режим.
4. Полноценный сон.
5. **Здоровая гигиеническая среда.**
6. Благоприятная психологическая атмосфера.
7. Закаливание.

Факторы городской окружающей среды отрицательно сказываются на развитии и **здоровье ребёнка**. Но рост количества детских заболеваний связан не только с плохой экологической обстановкой, но и с самим образом жизни семьи ребёнка, во многом зависящим от семейных традиций, характера двигательного режима. В нашем детском саду проводилось анкетирование **родителей на тему «Существуют ли традиции физического воспитания в вашей семье».**

Положительный ответ дали лишь 32% опрошенных. А ведь при недостаточной двигательной активности ребёнка неизбежно происходит ухудшение **здоровья**, снижение физической работоспособности. Так давайте же будем бороться за эти 50%, чтобы они были процентами **здорового образа жизни**.

## **ДЛЯ ВАС, РОДИТЕЛИ!**

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

II. Ребёнку необходим спокойный, доброжелательный психологический климат. Перебранка в присутствии ребёнка способствует возникновению у него невроза или усугубляют уже имеющиеся нарушения нервной системы. Всё это снижает защитные возможности детского организма. Учитывая это, мы всегда должны стараться быть в хорошем настроении. Помните, стоит нам улыбнуться- сразу становится легче, нахмуриться - подкрадывается грусть. Эмоциональная устойчивость и связанное с ней поведение воспитываются. Здесь важно умение правильно и рационально относиться к тому, что мы видим и слышим. Так давайте же больше улыбаться и дарить радость друг другу!

III. Правильно организованный режим дня: оптимально сочетаемые периоды бодрствования и сна детей в течение суток. Режим дисциплинирует детей, способствует формированию полезных привычек, приучает их к определённому ритму. Прогулка - один из существенных компонентов режима дня. Этот наиболее эффективный вид отдыха, повышает сопротивляемость организма, закаляет его. Хорошо сочетать прогулку со спортивными и подвижными играми. Важная составляющая часть режима – Сон. Важно, чтобы малыш засыпал в одно и то же время (*и днём и ночью*). Домашний режим ребёнка должен быть продолжением режима дня детского сада, и особенно в выходные дни.

IV. Полноценное питание: включение в рацион продуктов, богатых витаминами А, В, С и Д, минеральными солями и белком. Все блюда желательно готовить из натуральных продуктов, нерафинированных, без добавок, специй и **консервантов**. Чаще включать в рацион детей творог, гречневую и овсяную кашу. Важен режим питания – соблюдение определённых интервалов между приёмами пищи.

V. Формировать интерес к **оздоровлению** собственного организма. Чем раньше ребёнок получит представление о строении тела человека, узнает о важности закаливания, движения, правильного питания, тем раньше он будет приобщён к **здоровому образу жизни**. Если же ребёнка насильно принуждают заниматься физкультурой и соблюдать правила гигиены, то ребёнок быстро теряет интерес к этому. При поступлении ребёнка в школу важным является уровень его

физического развития. Принцип «не навреди» должен быть заложен в основу воспитания и развития ребёнка.

VI. Для укрепления **здоровья** эффективны ходьба и бег, которые предохраняют организм человека от возникновения болезней. Они обладают выраженным тренирующим эффектом и способствуют закаливанию организма. Что такое закаливание? Повышение устойчивости организма к неблагоприятному воздействию ряда факторов окружающей среды путём систематического кратковременного воздействия на организм этих же факторов в малых дозах. В результате закаливания организм приспособляется к меняющимся условиям окружающей среды. Закаливание имеет большее значение для ослабленного ребёнка, чем для **здорового**.

**Наряду с традиционными методами закаливания (воздушные ванны, водные ножные процедуры, полоскание горла, широко используются и нетрадиционные:**

- Контрастное воздушное закаливание (*из тёплого в холодное помещение*);
- Хождение босиком, при этом укрепляются своды и связки стопы, идёт профилактика плоскостопия. В летний период дайте детям возможность ходить босиком по горячему песку и асфальту, по мелким камушкам и шишкам, которые действуют как сильные раздражители. Тёплый песок, мягкий ковёр, трава действуют успокаивающе. При ходьбе босиком увеличивается интенсивность деятельности почти всех мышц, стимулируется кровообращение во всём организме, улучшается умственная деятельность.
- Контрастный душ – наиболее эффективный метод закаливания в домашних условиях.
- Полоскание горла прохладной водой со снижением её температуры – метод профилактики заболевания носоглотки.

Если вы хотите видеть своего ребёнка **здоровым** – надо ежедневно проводить закаливающие процедуры. Минимальное закаливание – воздушные и водные процедуры, правильно подобранная одежда.

VII. Чтобы повысить защитные силы организма ребёнка, рекомендуется приём витаминов. Витамины участвуют в обмене веществ и регулируют отдельные биохимические и физиологические процессы.

VIII. Удар по **здоровью** ребёнка наносят вредные наклонности **родителей**. Не секрет, что дети курящих отцов и матерей болеют бронхолёгочными заболеваниями чаще, чем дети некурящих.

**ПОМНИТЕ \_ ЗДОРОВЬЕ РЕБЁНКА В ВАШИХ РУКАХ!**

# КОДЕКС ЗДОРОВЬЯ

Помни – **здоровье не всё, но все без здоровья – ничто!**

**Здоровье** нужно не только тебе, но и людям которых ты обязан защищать и помогать.

**Здоровье** не только физическая сила, но и душевное равновесие.

**Здоровье** - это твоя способность удовлетворять в разумных пределах свои потребности.

**Здоровье** – это физическая и гигиеническая культура нашего тела: нет ничего красивее человеческого тела.

**Здоровье** – это стиль и образ твоей жизни.

Ходи периодически по земле босиком – земля даёт нам силу, отводит из тела лишнее электричество.

Учись правильно дышать – глубоко, ровно, спокойно.

Семья – наша опора и наше счастье, делай в семье так, чтобы каждый член семьи чувствовал свою нужность и зависимость друг от друга.

**Здоровье** – это любовь и бережное отношение к природе: природа не брат и не сестра, а отец и мать человечества.

Хочешь быть **здоровым**, подружись с физической культурой, чистым воздухом и **здоровой пищей**.

Помни – солнце наш друг, и все мы дети солнца, но с его лучами не шути: загорание не должно стать сгоранием на солнце.

**Здоровье** – социальная культура человека, культура человеческих отношений.

**Люби нашу землю – мать и кормилицу, бережно относись к ней и ко всему живому, чему она дала жизнь. Хочешь жить, люби жизнь.**

**Здоровье – наш капитал. Его можно увеличить, его можно и прокутить. Хочешь быть здоровым – будь им!**