

## Консультация для родителей

### «Как вырасти здоровыми»

«Если хочешь воспитать своего ребёнка здоровым, сам иди по пути здоровья, иначе его некуда будет вести! ».  
В. А. Сухомлинский.

На сегодняшний день действительно **забота о здоровье детей** стала занимать во всем мире приоритетные позиции. С каждым годом возрастает процент детей, имеющих отклонения в здоровье. Это связано с массой негативных явлений современной жизни: тяжёлыми социальными потрясениями, экологическим неблагополучием, низким уровнем развития института брака и семьи; массовым распространением алкоголизма, наркомании, курения; слабой системой здравоохранения.

Рост количества детских заболеваний связан не только с социально-экологической обстановкой, но и с самим образом жизни семьи ребёнка. Сегодня важно нам, взрослым, формировать и поддерживать интерес к оздоровлению, как самих себя, так и своих детей. Как прописано в Законе РФ «Об образовании» п. 1 ст. 18

«Родители являются первыми педагогами, они обязаны заложить основы физического, нравственного и интеллектуального развития личности ребёнка в младенческом возрасте».

**Фундамент здоровья** закладывается в детстве: 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.

К сожалению, среди потребностей человека, здоровье не стоит на первом месте. Поэтому многие родители не могут служить для ребёнка положительным примером здорового образа жизни, так как часто злоупотребляют курением и алкоголем, предпочитают проводить достаточное количество времени за просмотром телепередач, в итоге времени для занятий физкультурой, закаливанием, прогулкам на свежем воздухе не хватает.

Но важно понимать, что **забота о здоровье наших детей сегодня** – это полноценный трудовой потенциал нашей страны в ближайшем будущем. Все мы, родители, врачи, педагоги, хотим, чтобы наши дети хорошо учились, год от года становились сильнее, вырастали и входили в большую жизнь людьми не только знающими, но и здоровыми.

**Ведь здоровье – это бесценный дар.**

По исследованиям учёных **здоровье человека на 50%** - состоит из образа жизни, **20%** - наследственность, **20%** - окружающая среда и только **10%** - здравоохранение.



Вряд ли можно найти родителей, которые не хотят, чтобы их дети росли здоровыми, а ведь для этого не так много и надо:

1. Спокойный психологический климат: перебранки в присутствии ребёнка способствуют возникновению невроза, усугубляющий нервную систему;
2. Правильно организованный режим дня, который оптимально сочетает периоды бодрствования и сна детей в течении суток, удовлетворяет их потребности в пище, в деятельности, отдыхе, двигательной активности...

Кроме того, **режим дисциплинирует детей**, способствует формированию многих полезных навыков, приучает к определённому ритму.

**Основными компонентами режима дня являются прогулка и сон.**

Пребывание на свежем воздухе способствует повышению сопротивляемости организма к болезням. После активной прогулки у ребёнка всегда нормализуется аппетит и сон.

3. Правильное питание, здесь очень важно соблюдать определённые интервалы между приёмами пищи. Основные ошибки в нашем питании это то, что мы едим много жирной пищи, добавляя различные приправы в виде глютамата.

4. Занятие физкультурой, закаливанием.

**Для укрепления здоровья и нормализации веса эффективны ходьба и бег.** Они обладают выраженным тренирующим эффектом и способствуют закаливанию организма.

При закаливании одновременно происходит и повышение иммунитета за счёт увеличения выработки в организме интерферона и других защитных факторов. **Поэтому было бы здорово, если закаливание стало общим семейным делом.**

**К закаливанию относят:** воздушные ванны, водные ножные ванны, полоскание горла, контрастное воздушное закаливание, хождение босиком, контрастный душ.

Если мы хотим **видеть своего ребёнка здоровым** – надо ежедневно проводить закаливающие процедуры.

5. Отсутствие вредных привычек.

Удар по здоровью ребёнка наносят вредные наклонности родителей.

**Помните, что дети всегда, даже подсознательно, стараются копировать родителей,** и, если ваш образ жизни трудно назвать здоровым, никакие запреты не заставят ваше чадо отказаться от вредных привычек!

### Отсюда вытекает важная проблема:

#### **Как помочь ребёнку**

**реализовать свое право на здоровье, на счастливую жизнь.**

**Здорового ребенка невозможно представить себе неподвижным, хотя сейчас мало подвижных детей.**

Необходимая двигательная активность способствует улучшению питания тканей, формированию скелета, правильной осанки и повышению иммунитета к заболеваниям.

### **Предполагаемые риски :**

Отсутствие в семье режима дня и режима питания; не в каждой семье ведется здоровый образ жизни; гиподинамия детей (долгое сидение у компьютера и телевизора). Пути преодоления рисков: через консультации, индивидуальные беседы с родителями, наглядные примеры доказать, что для здорового образа жизни ребёнка очень важен режим дня и правильное питание, побуждать родителей больше времени проводить с детьми на открытом воздухе, контролировать время, которое ребёнок проводит у компьютера и телевизора.

### **Предполагаемый результат:**

Дети должны получить первичные представления о некоторых внутренних органах и знать их основную функцию:

Знать несложные приёмы самооздоровления.

Иметь простейшие представления о мероприятиях, направленных на сохранение здоровья .

**Основными средствами физического воспитания маленьких детей является :**

правильное питание,  
широкое использование естественных факторов природы,  
хороший гигиенический уход,  
четко организованный режим дня,  
методически правильное проведение режимных процессов (кормления, сна, туалета).  
Умение детей применять полученные знания на практике.  
Снижение уровня заболеваемости среди детей группы.

**Оздоровительные силы природы имеют огромное значение для здоровья детей:** Регулярные прогулки на свежем воздухе;

Экскурсии;  
Походы;  
Солнечные и воздушные ванны;  
Водные процедуры;  
Фитотерапия;  
Ароматерапия;  
Витамиотерапия  
. Закаливание. Бассейн и др

**Хорошее здоровье** – один из главных источников счастья и радости человека, неопределимое его богатство, которое медленно и с трудом накапливается, но которое можно быстро и легко растерять.

Ребёнок счастлив и весел только тогда, когда у него здоровая семья.

**Здоровая семья** – это небосвод, на котором всегда светит солнце, взаимопонимание, уважение, любовь, дружба.

