



Консультация для родителей
на тему:

« Здоровые дети – счастливые родители! »

Выполнила:
Воспитатель 1-ой квалификационной категории
МДОУ Детский сад №15, г.Тейково
Загрекова Алена Игоревна

В современном обществе, в 21 веке, 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):

Рациональное питание;
Соблюдение режима;
Оптимальный двигательный режим;
Полноценный сон;
Здоровая гигиеническая среда;
Благоприятная психологическая атмосфера.
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.



ДЛЯ ВАС, РОДИТЕЛИ!

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

2.) 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. Вспомните, 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 улыбайтесь и дарить радость друг другу!

3.) **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 максимально приближен к режиму дня детей посещающих детский сад, особенно в выходные дни.

4.) **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. Чаше включать в рацион детей творог, гречневую и овсяную кашу. Важен **режим питания** – соблюдение определённых интервалов между приёмами пищи.

5.) **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.

6.) 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 приспосабливается к меняющимся условиям окружающей среды. Закаливание имеет большее значение для ослабленного ребёнка, чем для здорового.

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

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

