

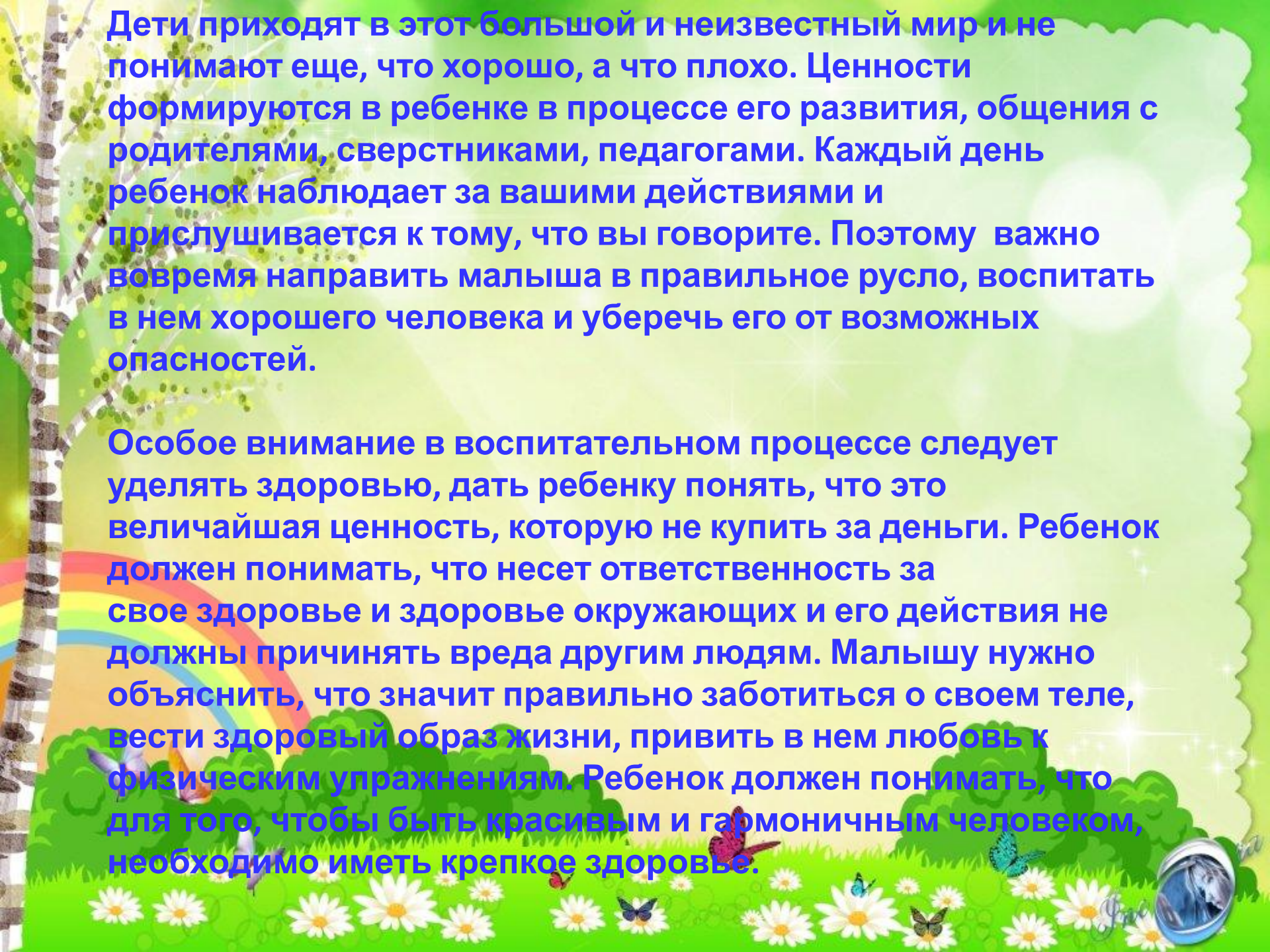
МДОУ ИРМО «Уриковский детский сад общеразвивающего  
вида»

**БЕСЕДА С  
РОДИТЕЛЯМИ  
«Детям о здоровье»**

Подготовила воспитатель  
Филиппова Мария Владимировна

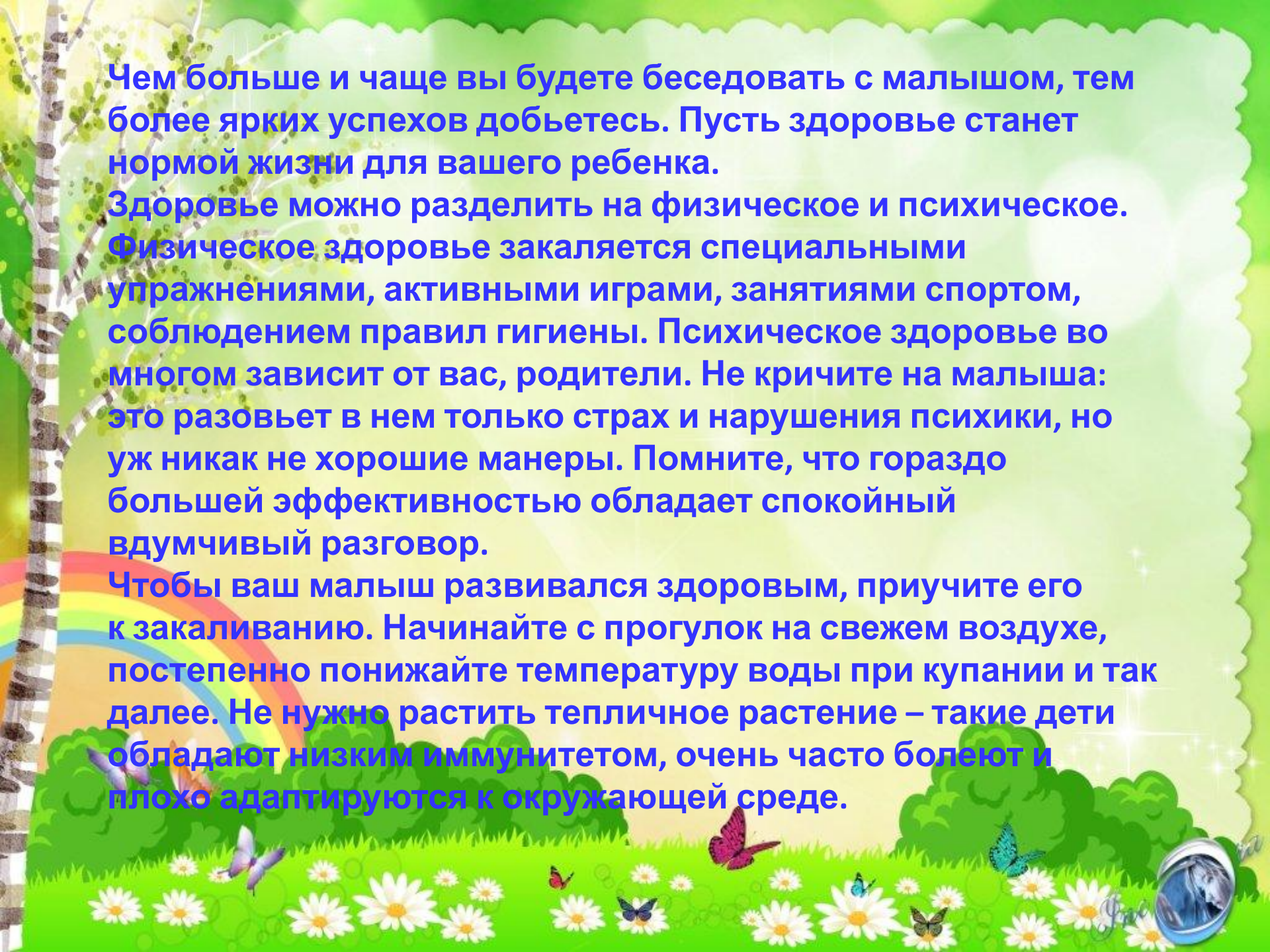
2013 год





Дети приходят в этот большой и неизвестный мир и не понимают еще, что хорошо, а что плохо. Ценности формируются в ребенке в процессе его развития, общения с родителями, сверстниками, педагогами. Каждый день ребенок наблюдает за вашими действиями и прислушивается к тому, что вы говорите. Поэтому важно вовремя направить малыша в правильное русло, воспитать в нем хорошего человека и уберечь его от возможных опасностей.

Особое внимание в воспитательном процессе следует уделять здоровью, дать ребенку понять, что это величайшая ценность, которую не купить за деньги. Ребенок должен понимать, что несет ответственность за свое здоровье и здоровье окружающих и его действия не должны причинять вреда другим людям. Малышу нужно объяснить, что значит правильно заботиться о своем теле, вести здоровый образ жизни, привить в нем любовь к физическим упражнениям. Ребенок должен понимать, что для того, чтобы быть красивым и гармоничным человеком, необходимо иметь крепкое здоровье.



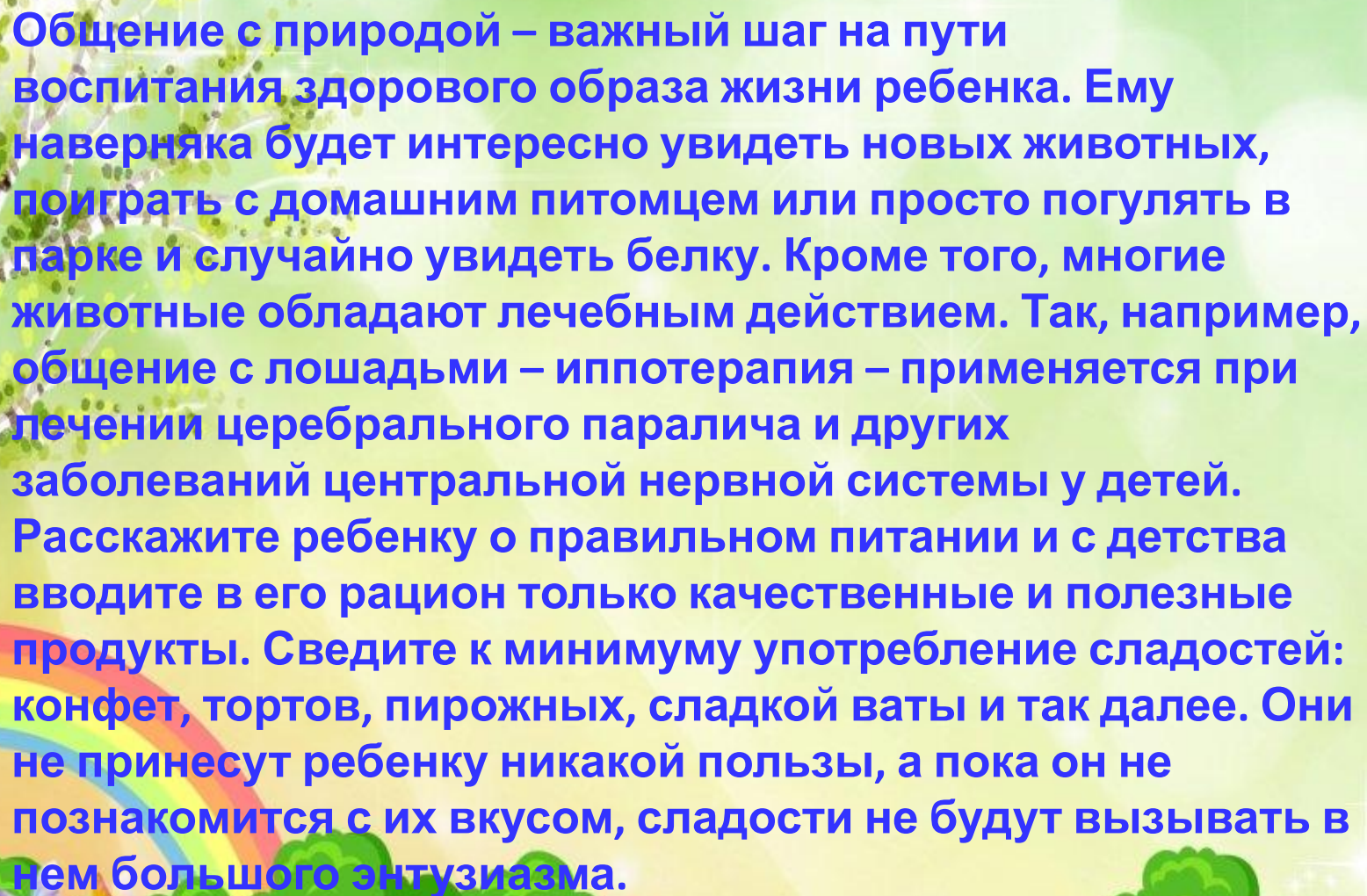
Чем больше и чаще вы будете беседовать с малышом, тем более ярких успехов добьетесь. Пусть здоровье станет нормой жизни для вашего ребенка.

Здоровье можно разделить на физическое и психическое.

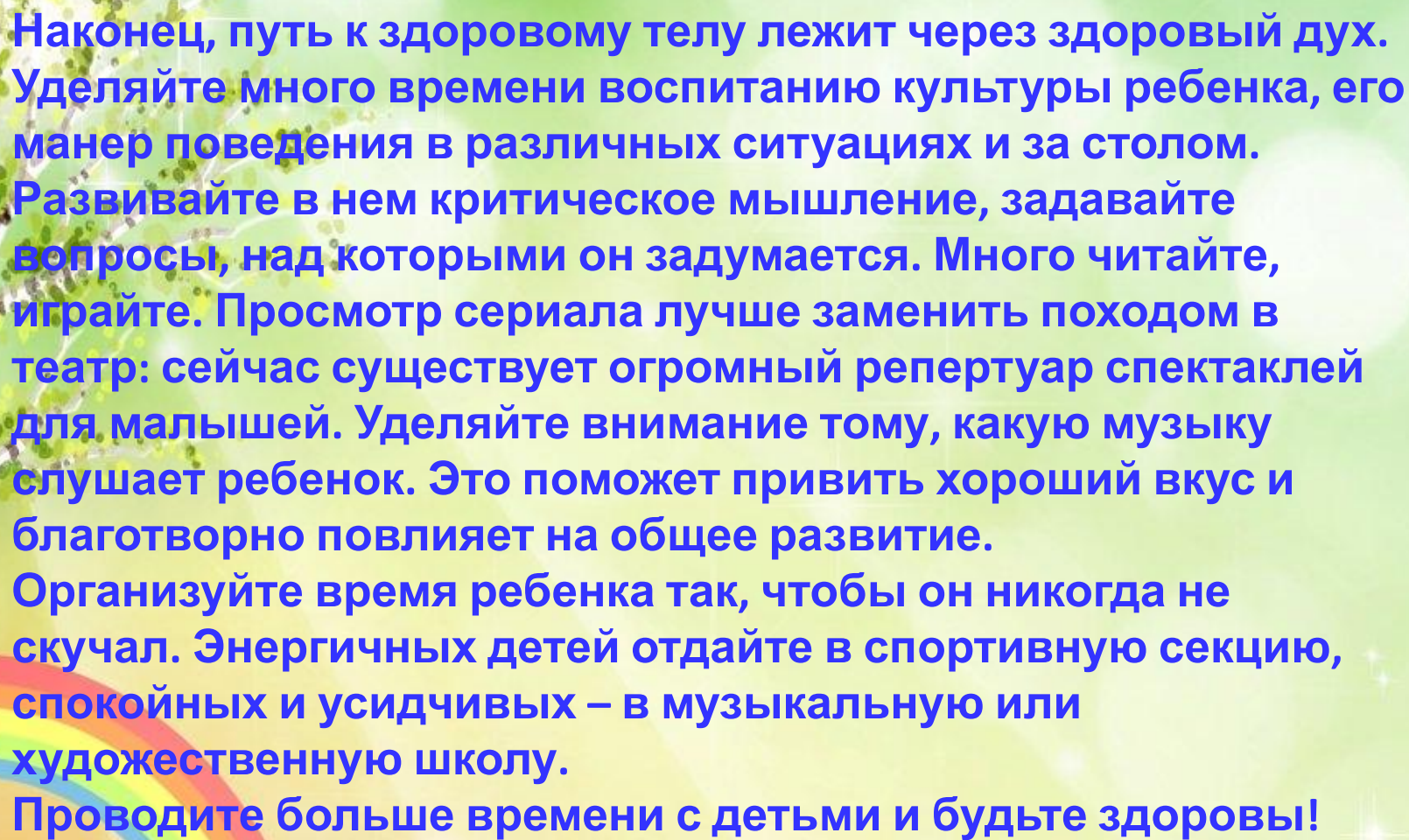
Физическое здоровье закаляется специальными упражнениями, активными играми, занятиями спортом, соблюдением правил гигиены. Психическое здоровье во многом зависит от вас, родители. Не кричите на малыша: это разовьет в нем только страх и нарушения психики, но уж никак не хорошие манеры. Помните, что гораздо большей эффективностью обладает спокойный вдумчивый разговор.

Чтобы ваш малыш развивался здоровым, приучите его к закаливанию. Начинать с прогулок на свежем воздухе, постепенно понижайте температуру воды при купании и так далее. Не нужно растить тепличное растение – такие дети обладают низким иммунитетом, очень часто болеют и плохо адаптируются к окружающей среде.





**Общение с природой – важный шаг на пути воспитания здорового образа жизни ребенка. Ему наверняка будет интересно увидеть новых животных, поиграть с домашним питомцем или просто погулять в парке и случайно увидеть белку. Кроме того, многие животные обладают лечебным действием. Так, например, общение с лошадьми – иппотерапия – применяется при лечении церебрального паралича и других заболеваний центральной нервной системы у детей. Расскажите ребенку о правильном питании и с детства вводите в его рацион только качественные и полезные продукты. Сведите к минимуму употребление сладостей: конфет, тортов, пирожных, сладкой ваты и так далее. Они не принесут ребенку никакой пользы, а пока он не познакомится с их вкусом, сладости не будут вызывать в нем большого энтузиазма.**



Наконец, путь к здоровому телу лежит через здоровый дух. Уделяйте много времени воспитанию культуры ребенка, его манер поведения в различных ситуациях и за столом. Развивайте в нем критическое мышление, задавайте вопросы, над которыми он задумается. Много читайте, играйте. Просмотр сериала лучше заменить походом в театр: сейчас существует огромный репертуар спектаклей для малышей. Уделяйте внимание тому, какую музыку слушает ребенок. Это поможет привить хороший вкус и благотворно повлияет на общее развитие. Организуйте время ребенка так, чтобы он никогда не скучал. Энергичных детей отдайте в спортивную секцию, спокойных и усидчивых – в музыкальную или художественную школу. Проводите больше времени с детьми и будьте здоровы!

