

Консультация для родителей «Воспитание здорового ребёнка»

Все родители без исключения хотят видеть своего ребенка самым умным и счастливым. Каждый взрослый видит свое чадо культурным и самостоятельным, хорошо рисующим, считающим, пишущим. В погоне за детскими успехами и взрослыми амбициями зачастую родители забывают особое внимание уделять физическому и психическому здоровью своего ребенка.

Забота о воспитании здорового ребенка должна стать для родителей приоритетом, так как в наши дни здоровых детей практически нет. Нередко родители уже с первых дней жизни ребенка вступают в борьбу с какими-либо его недугами. Поэтому так необходимо с детства закладывать прочный фундамент здоровья ребенка. Ребенок рождается беспомощным созданием, и его жизнь и здоровье в том числе зависят от микросоциума, который его окружает с момента появления на свет. К сожалению, в силу недостаточного развития культурного уровня нашего общества здоровье еще не занимает первое место среди потребностей человека. Рост количества детских заболеваний связан не только с социально-экологической обстановкой, но и с самим образом жизни семьи, где живет и воспитывается ребенок. Увеличение или снижение количества заболеваний зависит от семейных традиций, характера двигательной активности. При недостаточном двигательном режиме ребенка, как правило, происходит ухудшение развития двигательной функции и снижение физической работоспособности ребенка. А ведь решающая роль в формировании личностного потенциала и пропаганде здорового образа жизни принадлежит семье. Но зачастую знания родителей о мерах и способах по сохранению и укреплению здоровья не согласуются с их действиями и образом жизни. Очень важен для ребенка личный пример родителей. Но не секрет, что многие родители не могут служить для своего малыша положительным примером здорового образа жизни, так как злоупотребляют курением и алкоголем. А ведь никто иной, как сами родители, должны охранять детский организм от вредных влияний. Также необходимо создавать условия, которые будут способствовать повышению защитных сил организма ребенка.

На что же нужно обращать внимание?

В первую очередь родителям нужно обратить внимание на то, правильно ли организован день ребенка, то есть нужен правильно организованный режим дня. Что он в себя включает? Это оптимальное сочетание периода сна и бодрствования в течение всего дня: прием пищи, прогулки, игры, дневной сон. Режим необходим вашему ребенку для упорядочения детской деятельности. Он дисциплинирует и приучает в дальнейшем устраивать свой день в определенном ритме. Конечно, и сами родители должны

придерживаться режима, показывая личным примером, как нужно соблюдать некоторые правила. Если родители отправляют своего ребенка спать, а сами усаживаются перед экраном телевизора, то рано или поздно ждите вопрос: «Почему вам можно, а мне нельзя?» Убедитесь, что ребенок уснул, и продолжите просмотр любимого сериала.

Также необходимо обращать внимание на формирование интереса у своего малыша к оздоровлению собственного организма:

- учите правильно мыть руки перед едой, после прогулки, следить за опрятностью внешнего вида, чистить два раза в день зубы;
- пользоваться полотенцем, говорите о необходимости иметь при себе носовой платок;
- обращайтесь внимание на правильный прием пищи, без спешки, тщательно пережевывая пищу;
- рассказывайте о пользе сна для здоровья; - формируйте представление о закаливании организма.
- Замечательным будет семейное закаливание. Если ребенок видит, что и мама с папой, и бабушка с дедушкой начинают свое утро с элементарной зарядки в хорошо проветриваемом помещении, то и он с радостью присоединится. Обмывание рук прохладной водой до локтей, лица и шеи тоже неплохой метод закаливания, который приемлем для детского возраста.
- Не кутайте своих детей, одевайте по погоде. Ведь смысл закаливания состоит в том, чтобы со временем при помощи специальных процедур повысилась устойчивость организма к охлаждению. Известно то, что при закаливании повышается и уровень иммунитета.

В детском саду используем утреннюю гимнастику, согласна, режима дня и возрастных особенностей детей, проводится она в группе или на улице. После обеденного сна с детьми проводится корригирующая гимнастика, закаливание (водные процедуры - умывание детей прохладной водой и рук до локтя. Применяют дыхательную гимнастику, для чего подобраны разнообразные пособия, меняющиеся в зависимости от времени года и темы, которую проходят на занятии. Пособия бывают самыми разными, но главное – привлекательными для дошкольников, соответствуют их возрасту, обеспечивают развитие речевого дыхания и верхних дыхательных путей.

Прогулка также является одним из существенных компонентов режима дня. Это наиболее эффективный вид отдыха. С помощью прогулки на свежем воздухе в любое время года хорошо восстанавливаются ресурсы организма, его работоспособность. Зачастую родители пренебрегают прогулкой,

предпочитая многочасовые просмотры телепередач. В итоге ребенок, воспитывающийся в такой семье, растет слабым и часто болеющим.

Такие прогулки благотворно влияют на создание хорошего настроения перед сном, а также на сам ночной сон. Во время прогулки нельзя допускать, чтобы дети находились длительное время в одной и той же позе, поэтому необходимо менять их вид деятельности и место игры. Хорошо сочетать прогулки со спортивными и подвижными играми. Прогулка хороша еще и тем, что способствует формированию правильной осанки. Приучите ребенка вместе с вами, к примеру, посещать бассейн, совершать велосипедные прогулки, а также пешие походы. Поверьте, что это лучше, чем сидение вашего ребенка перед телевизором или компьютером.

Играм стоит тоже уделять большое внимание, поскольку они включают в себя определенную двигательную активность. В игре у детей совершенствуется внимание, тренируется воля, личностные отношения. Ребенок учится уступать, подчиняться каким-то общим правилам. То есть можно говорить не только о пользе игр для физического здоровья, но и психического. Дома, в кругу близких людей, можно мягко и плавно приучить ребенка прислушиваться и к другим играющим, слушать и выслушивать до конца их мнение, точку зрения, а не упрямиться, нервничать и закатывать капризы и истерики по каждому поводу. При таком активном включении в жизнь своего ребенка уйдут жалобы воспитателей и родителей других детей на то, что ребенок чрезмерно агрессивен, не умеет находить контакт со сверстниками. А может быть его этому и не учили вовсе, а в семье только холили и поддакивали, не открывая разных сторон жизненных ситуаций.