

## Консультация для родителей «Здоровый образ жизни семьи – залог успешного воспитания ребенка»

### Десять советов родителям по укреплению физического здоровья детей

Совет 1. Старайтесь активно участвовать в оздоровлении своего ребенка. Не только рассказывайте ему, что нужно делать, чтобы не болеть, но и личным примером показывайте полезность для здоровья выполнения правил личной гигиены, утренней зарядки, закаливания, правильного питания.

Совет 2. Научите ребенка неукоснительно соблюдать гигиенические требования к чистоте тела, белья, одежды, жилища.

Совет 3. Приучайте ребенка строить свой день, чередуя труд и отдых. Ничто так не вредит нервной системе ребенка, как отсутствие режима дня. Ритм жизни, предусматривающий занятия физическими упражнениями и спортом, прогулки и игры на свежем воздухе, а также полноценное питание и крепкий сон — лучшая профилактика утомления и болезней.

Совет 4. Помогите ребенку овладеть навыками самоконтроля за самочувствием, особенно при выполнении физических упражнений. Научите ребенка отслеживать состояние усталости, плохого самочувствия и утомления.

Совет 5. Научите ребенка правильно пользоваться естественными оздоровительными факторами — солнцем, воздухом и водой. Воспитывайте у ребенка стремление и привычку к закаливанию организма.

Совет 6. Помните, что в движении — жизнь. Занимайтесь вместе с ребенком спортом, больше гуляйте, играйте на свежем воздухе, проводите активно свободное время и выходные. Здоровый образ жизни, культивируемый в семье, — залог здоровья ребенка.

Совет 7. Организуйте ребенку правильное питание и воспитывайте положительное отношение к соблюдению режима питания. Ребенок должен знать, какие продукты полезны, а какие вредны для здоровья.

Совет 8. Научите ребенка элементарным правилам профилактики инфекционных заболеваний: держаться подальше от тех, кто кашляет и чихает; не пользоваться чужой посудой или зубной щеткой; не надевать обувь или головные уборы других детей. Если ребенок болен сам, чихает и кашляет, он должен знать, что надо прикрывать рот и нос, не играть с друзьями, выполнять назначения врача.

Совет 9. Познакомьте ребенка с правилами безопасного поведения в доме, улице, на отдыхе и учите его выполнять эти правила, чтобы избегать ситуаций, опасных для жизни.

Совет 10. Читайте научно-популярную литературу о возрастных и индивидуальных особенностях развития ребенка, о том, как научить его укреплять свое здоровье.

«*Береги здоровье смолоду!*» - эта пословица имеет глубокий смысл. Формирование здорового образа жизни должно начинаться уже в дошкольном возрасте.

Целью оздоровительной работы в дошкольном образовательном учреждении является создание устойчивой мотивации и потребности в сохранении своего собственного здоровья и здоровья окружающих. Необходимо погружение ребенка в особо организованную жизненную среду, формирующую привычки здорового образа жизни. Для этого важно уметь конструировать познавательную деятельность детей на занятиях в быту, и в игре.

Дошкольное образовательное учреждение оказывает существенную помощь семье в сохранении и укреплении физического и психологического здоровья ребенка.

Для этого используются различные формы средства и методы формирования основ здорового образа жизни у дошкольников. Беседы, дидактические и сюжетно-ролевые игры, художественная литература способствуют созданию условий эмоционального восприятия детьми сведений о здоровом образе жизни, закреплению полученных представлений и их систематизация. Условия, от которых зависит направленность формирования личности ребенка, а также его здоровье, закладываются в семье. То, что прививают ребенку с детства

в семье в сфере, этических и других начал, определяет все его дальнейшее поведение в жизни, отношении к себе, своему здоровью и здоровью окружающих.

**Понятия о здоровом образе жизни включает в себя много аспектов.**

- Правильное питание
- Рациональный режим дня
- Рациональная двигательная активность
- Закаливание организма
- Сохранение стабильно высокого – психоэмоционального состояния

**Правильное питание**

1. Максимально разнообразить стол полезными продуктами и напитками.
2. Стараться включать в рацион овощи и фрукты.
3. Не заставлять есть, когда не хочется.
4. Не награждать едой.
5. Не ссориться во время еды. Оставлять выяснение отношений на другое время.
6. Исключить из рациона сладкие газированные напитки, чипсы.
7. Помнить, что сладкое после основной пищи вызывает брожение в желудочно-кишечном тракте.
8. Ужинать не позже чем за 2 часа до сна

**Рациональный режим дня**

Правильно организованный режим дня способствует повышению защитных сил ребенка, его работоспособности. Дисциплинирует детей, способствует формированию многих полезных навыков (*гигиена, зарядка*). Родителям детей, посещающих детский сад, нужно следить за тем, чтобы режим дня в выходные дни дома не отличался от режима дня в детском саду. Сон занимает важное место в режиме дня. Для хорошего сна нужно соблюдать определенные правила:

1. Перед сном не наедаться.
2. Спать нужно в хорошо проветренном помещении при температуре воздуха 16-18С.
3. Хорошая физическая нагрузка в течение дня способствует крепкому сну.
4. Проводить ритуал отхода ко сну (*купание, сказка на ночь, поцелуй с пожеланием спокойной ночи*).
5. Время перед сном самое мирное. Никаких ссор и претензий.
6. Важно, чтобы ребенок дома засыпал в одно и то же время.

**Рациональная двигательная активность**

Существует связь между физическим развитием ребенка и развитием его интеллекта. Играйте с детьми. Игра- способ познания мира. Нужно сочетать двигательную активность с семейными прогулками на природе.

Совместные велопогулки, каток, поход в парк, пеньки, канавки, деревья, ручьи, бревнышки, природный материал (*шишки, желуди, камни, палки*) - все это стимулирует двигательную активность детей.

**Закаливание организма**

Закаливание - самый простой и действенный способ укрепления защитных сил организма. Обычно под закаливанием понимают воздействие холодом. Но и тепловые воздействия оказывают оздоровительный эффект. Самое главное - перепад температур. Организм человека приобретает неуязвимость к колебанию температуры окружающей среды. Различают закаливание воздухом, солнцем, водой. Максимальный эффект закаливания приносит, если оно сочетается с физическими нагрузками, полноценным сном и рациональным питанием. Соблюдать принципы последовательности, непрерывности, постепенности.

Дайте детям в летний период возможность ходить босиком по песку и асфальту, мелким камушкам, шишкам. Кроме закаливающего эффекта это прекрасное средство профилактики плоскостопия.

**Сохранение стабильного – психоэмоционального состояния**

Отношения в семье являются основой психологического состояния ребенка: именно от них зависит, насколько ребенок уверен в своих силах, насколько он весел и любознателен, насколько открыт общению и готов к настоящей дружбе. Если ребенок знает, что дома его ждут любящие родители, которым можно поверить все свои тревоги и неудачи, от которых он получит новый заряд любви и тепла, ему по силам будет перенести многие неприятности и невзгоды. Что же касается отношений в детском саду, то, как правило, любая конфликтная ситуация может быть решена. Сложности общения с конкретными детьми могут быть разрешены путем обращения к психологу и совместному с воспитателем планированию решения возникшей проблемы.

**Здоровье** Вашего ребенка в Ваших руках, дорогие родители!

**Здоровье** – это целенаправленная работа на всю жизнь!

А то, что закладывается в ребенка с детства, остается с ним на всю жизнь!