

Консультация для родителей

«В здоровом теле – здоровый дух»

Воспитатель: Ерошина А.А.

«Берегите здоровье смолоду!» - эта пословица имеет глубокий смысл. Формирование здорового образа жизни должно начинаться с рождения ребёнка для того чтобы у человека уже выработалось осознанное отношение к своему здоровью.

Психологи и педагоги давно установили, что самым благоприятным для формирования полезных привычек является дошкольный возраст. В этот период ребёнок значительную часть времени проводит в семье, среди своих родных, чей образ жизни, стереотипы поведения становятся сильнейшими факторами формирования их представлений о жизни.

Многие практикуют сами, для поддержания здоровья простые известные всем правила. Известные ещё из глубокого детства: «солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья»

1. Питание:

Детям для полноценного роста и развития необходимо рациональное полноценное питание. В организации питания Вашего ребёнка постарайтесь придерживаться простых, но очень важных правил:

- питание по режиму – выработайте у ребёнка привычку есть в строго определённые часы;
- для приготовления пищи используйте только натуральные продукты, не содержащие консервантов, синтетических добавок;
- включайте в рацион питания ребёнка богатые витаминами и минеральными веществами продукты, особенно в весенний период;
- важно, чтобы питание было хорошо сбалансировано: в пище должно быть достаточное количество белков, жиров и углеводов;
- нужно есть больше овощей и фруктов. Рассказать детям, что в них много витаминов А, В, С, Д, в каких продуктах они содержатся и для чего нужны.
- Витамин А - морковь, рыба, сладкий перец, яйца, петрушка. Важно для зрения.
- Витамин В - мясо, молоко, орехи, хлеб, курица, горох (для сердца).
- Витамин С - цитрусовые, капуста, лук, редис, смородина (от простуды).
- Витамин Д - солнце, рыбий жир (для косточек).

Важно помнить, что иногда дети хотят в рацион ту или иную еду потому, что в этом есть потребность их организма.

Прислушивайтесь к потребностям ребёнка!

2. Нагрузки ребёнка!

- физические;
- эмоциональные;
- интеллектуальные.

Живём под девизом: «Делу – время, потехе - час».

Внимательно следим за поведением ребёнка. При этом необходимо ориентироваться на состояние ребёнка. Потеря внимания, капризы, истерики, отказ от деятельности, расторможенность являются сигналом перегрузок. При первых признаках этих проявлений следует прекратить или снизить интенсивность деятельности или общения. При первой возможности дать ребёнку возможность отдохнуть. Лучший отдых – двигательная активность на свежем воздухе.

3. Свежий воздух!

Он просто необходим детскому развивающемуся мозгу! Недостаток кислорода приводит к значительному снижению деятельности. Для хорошего самочувствия и успешной деятельности ребёнку необходимо пребывание на открытом свежем воздухе и в проветренном помещении:

- обязательно во время сна;
- обязательна двигательная активность на свежем воздухе – минимум 2 часа в день.

Помните, для нормального функционирования детский мозг нуждается в большом количестве кислорода.

4. Двигательная активность!

Движение - это естественное состояние ребёнка. Задача взрослых – создать условия для двигательной активности ребёнка. Лучшая среда для этого – детская площадка, парк, т. к. они сочетают два важных условия для двигательной активности – пространство и свежий воздух.

Пусть ваш ребёнок как можно больше гуляет, играет в подвижные игры, бегает, прыгает, лазает, плавает. Также систематические занятия физкультурой очень полезны для здоровья. Они укрепляют не только физическое здоровье, но и психику ребёнка, позитивно влияют на его характер. Они способствуют развитию волевых качеств, уверенности в себе, ответственности, умения дружить.

5. Водные процедуры!

О значении водных процедур для здоровья человека известно издавна и подтверждено многовековым опытом. Они очень полезны для здоровья,

хорошего самочувствия, прекрасного настроения. Вы можете выбрать любой, подходящий для вашего ребёнка вид водных процедур или же чередовать разные виды:

- обливания утром после сна и вечером перед сном 1-2 небольшими вёдрами тёплой, прохладной или холодной воды;
- контрастный душ, контрастные ванны для рук и ног (3-7 контрастов, начиная с тёплой или горячей и заканчивая холодной, продолжительность тёплого или горячего в 2 раза длиннее, чем холодного) ;
- обтирания мокрым полотенцем.

6. Тёплый, доброжелательный психологический климат в семье!

Обстановка, в которой воспитывается ребенок, психологический климат в семье имеет огромное влияние на состояние физического и психического здоровья ребёнка. В комфортной ситуации развитие ребенка идет быстрее и гармоничнее. Он «впитывает» в себя все позитивное, что его окружает. И это делает его сильным, счастливым и уверенным в себе человеком. И наоборот, наш негатив (крик, раздражение) разрушает неокрепшую психику ребенка, дезориентирует его. А, следовательно, ослабляет его возможности и конечном счёте здоровье.

7. Соблюдаем режим дня!

Очень важно приучить ребёнка просыпаться и засыпать, кушать, играть, гулять, трудиться в одно и то же время. В детском саду режим соблюдается, а вот дома не всегда. Необходимо объяснить детям, что нужно неукоснительно соблюдать режим и дома. Уделять особое внимание полноценному сну (своевременное засыпание – не позднее 21.00-22.00, минимальная длительность сна – 8-10 часов) ;

Регламентировать просмотр телепередач как по времени (не более 40 мин. – 1 часа, так и по содержанию – вечером избегать возбуждающей тематики). Это вселяет чувство безопасности, уверенности и устойчивости. Это учит ребёнка распределять и сохранять физические и психические силы в течение дня. Это делает его более спокойным и позитивным.

Таким образом, здоровый образ жизни всех членов семьи в настоящем — залог счастливой и благополучной жизни ребенка в гармонии с миром в будущем. Поддержание здорового образа жизни - вещь не такая уж и сложная. Но если мы научим детей с самого раннего возраста ценить, беречь и укреплять своё здоровье, если мы будем личным примером демонстрировать здоровый образ жизни, то только в этом случае можно надеяться, что будущее поколение будет более здоровым и развитым не только интеллектуально, духовно, но и физически. Здоровье - это счастье! Это когда ты весел и все у тебя получается. Здоровье нужно всем - и детям, и взрослым, и даже животным.

Мы желаем Вам быть здоровыми!