

## Консультация для родителей «Семья и здоровье ребенка»

На сегодняшний день забота о здоровье детей стала занимать во всем мире приоритетные позиции, ведь с каждым годом возрастает процент детей, имеющих отклонения в здоровье. Рост количества детских заболеваний связан не только с социально-экологической обстановкой, но и с самим образом жизни семьи ребенка.

«Здоровье» - это состояние полного физического, психического, духовного и социального благополучия. А термин «Здоровая семья» - это семья, которая ведет здоровый образ жизни, в которой присутствует здоровый психологический климат, духовная культура, материальный достаток.

Семья - это основное звено, где формируются полезные привычки и отвергаются вредные. Первые впечатления у ребенка, связанные с выполнением определенного действия, черпаются из домашнего бытия. Ребенок видит, воспринимает, старается подражать и это действие у него закрепляется независимо от его неокрепшей воли. Выработанные годами в семье привычки, традиции, образ жизни, отношение к своему здоровью переносятся во взрослую жизнь во вновь созданную семью. Поэтому необходимо с самого раннего возраста ценить, беречь и укреплять здоровье, чтобы личным примером демонстрировать здоровый образ жизни. Рассмотрим основные компоненты здоровья, позволяющие при правильном использовании оставаться нашим детям здоровыми и жизнерадостными до глубокой старости:

1. Режим дня - это чередование различных видов деятельности, отдыха, сна, питания, пребывания на воздухе, которое должно соответствовать возрастным особенностям детей.
2. Правильное питание.
3. Двигательный режим.
4. Закаливание.
5. Соблюдение личной гигиены.
6. Положительные эмоции и благоприятный психологический климат в семье.
7. Отказ от вредных привычек в семье.

Теперь рассмотрим более подробно каждый из этих компонентов, а так же способы их реализации в семье.

В первую очередь хочется отметить положительные эмоции и **благоприятный климат в семье.**

Ребенку необходим спокойный, доброжелательный психологический климат в семье. Вспомните, стоит нам улыбнуться - сразу становится легче, нахмуриться - подкрадывается грусть. Нахмурились - начал выделяться адреналин, способствующий грустному, тревожному настроению, улыбнулись - помогли другому гормону - эндорфину, обеспечивающему уверенное и бодрое настроение. Ведь один и тот же факт в

одном случае способен быть незаметным для нас, а в другом - вызовет гнев, испортит настроение, ведь наше раздражение механически переходит и на ребенка, а перебранки в его присутствии способствуют возникновению неврозов.

**Соблюдение режима дня.** Домашний режим в выходные должен соответствовать режиму дошкольного учреждения. Установленный распорядок не следует нарушать без серьезной причины.

Опыт показывает, что неуклонное соблюдение установленного распорядка изо дня в день постепенно вырабатывает активное стремление ребенка выполнять режим самостоятельно, без подсказки взрослых, без принуждения, а это способствует формированию таких важных качеств поведения, как организованность и самодисциплина, чувство времени, умение экономить его. Очень важен и общий распорядок жизни. К сожалению, во многих семьях, особенно молодых, пренебрегают режимом, а это неизбежно идёт во вред ребёнку. В выходные дни следует больше проводить время на воздухе.

Особенно благоприятны как в физическом, так и в психологическом плане прогулки всей семьей.

Придерживаясь таких простых правил, вы и ваш малыш не будете терять прекрасные минуты времени, с удовольствием используя их, чтобы побыть вместе, погулять, поиграть. Вы подружитесь с хорошим настроением и самочувствием, а усталости и вялости придется отступить. Сон - это очень важно. Он восстанавливает нормальную деятельность организма, функции нервных клеток коры больших полушарий головного мозга. Во время сна мозг продолжает работать, увеличивается его кровоснабжение и потребление кислорода. Дневной сон – это своего рода передышка для детского организма. Если ребенок днем не спит, надо выяснить причину и постараться ее устранить. Важно создавать благоприятную обстановку для сна. Помните, что свежий прохладный воздух является лучшим «снотворным» и оздоровительным средством, он не только ускоряет наступление сна, но и поддерживает его глубину и длительность.

**Правильное питание.** Питание дошкольника должно быть сбалансированным и должно отличаться от нашего ежедневного рациона. На самом деле питание дошкольников должно значительно отличаться от нашего ежедневного рациона, ведь его пищеварительная система еще только формируется. Его рацион должен включать в себя только легкоусвояемые компоненты. Для этого важно соблюдать несколько основных принципов питания: Питание должно снабжать организм ребенка необходимым количеством энергии для двигательной, психической и прочей активности.

Питание должно быть сбалансированным, содержать пищевые вещества всех типов. Важно, чтобы питание было разнообразным, только это является условием его сбалансированности. Необходимо учитывать индивидуальные особенности детей, возможную непереносимость каких-либо продуктов. - Важным условием является строгий режим питания, который предусматривает не менее 4 приемов пищи. Очень важно соблюдать определенные интервалы между приемами пищи. Забудьте о выпечке,

бутербродах на завтрак, приготовленных на скорую руку. Пусть ваш ребенок с самого детства привыкает к здоровой полноценной пище. Ведь неправильное питание влияет на ребенка куда более серьезно, чем это может показаться.

**Оптимальный двигательный режим в семье.** Трудно переоценить роль двигательной активности в расширении функциональных возможностей развивающегося организма, в совершенствовании двигательной деятельности. Двигательная активность- биологическая потребность организма, от удовлетворения которой зависит здоровье детей, их физическое и общее развитие.

Двигательная активность детей создает предпосылки для прочного включения физической культуры в жизнь детей, формирует у них потребность в здоровом образе жизни. Основные правила: Воспитание у детей осознанного отношения к выполнению двигательной активности. Развитие воображения при выполнении двигательных действий. Включение сенсорных систем при воспитании двигательной культуры. Создание оптимальных условий для каждого ребенка в процессе освоения двигательного опыта.

**Закаливание.** Закаливание организма - одно из лучших средств укрепления здоровья. Задача закаливания - приучить хрупкий, растущий организм ребенка переносить перемены температуры в окружающей среде. Основными средствами закаливания детей являются естественные факторы природы - воздух, вода, солнце. Виды закаливания: Умывание - самый доступный в быту способ, следует начинать с теплой воды, постепенно снижая температуру. Ножные ванны – действенный способ закаливания, поскольку ноги наиболее чувствительны к охлаждению. Прогулки на свежем воздухе - можно использовать велосипед, лыжи, ролики. Полоскание горла, контрастное воздушное закаливание, хождение босиком, контрастный душ.

При закаливании одновременно происходит и повышение иммунитета за счет увеличения выработки в организме интерферона и других защитных факторов. Поэтому было бы здорово, если бы закаливание стало общим семейным делом. Если мы хотим видеть своего ребенка здоровым – надо ежедневно проводить закаливающие процедуры.

**Соблюдение личной гигиены.** Гигиеническое воспитание дошкольников - это часть всеобщего воспитания ребёнка. Такое воспитание в большинстве случаев строят, учитывая формирование условных рефлексов у ребенка. В этом случае, очень важная роль отводится родителям, ведь дети подражают взрослым. Именно поэтому правильное гигиеническое воспитание будет эффективно только в том случае, если взрослые из ближайшего окружения ребенка своим поведением будут их подкреплять. Гигиеническое воспитание дошкольников, очень ответственный этап в развитии и становлении ребёнка как личности. Ведь на этом этапе закладываются основы для существования ребёнка в социуме.

**Отказ от вредных привычек в семье.** Прежде всего, необходимо отметить, что в идеальном случае здоровый образ жизни предполагает не отказ от вредных привычек, но изначальное их отсутствие. Если же по каким-то причинам они уже имеются у человека, то необходимо принять все меры, чтобы освободить данного индивида от столь пагубных для него самого пристрастий.

Регулярные физические упражнения, рациональное питание в большой степени способствуют преодолению вредных привычек.

Однако, самым лучшим способом воздействия на ребенка, самой простой и действенной возможностью воспитания здорового ребенка в семье является родительский пример.

Помните, что дети всегда, даже подсознательно, стараются копировать родителей, и если ваш образ жизни трудно назвать здоровым, никакие запреты не заставят ваше чадо отказаться от вредных привычек!

Рассказывайте ребенку о здоровой пище, делайте вместе зарядку – и он с радостью будет повторять все за вами. Гуляйте с ним – и ребенок с удовольствием бросит мультики ради прогулки. Станьте примером для своего малыша – и у него не будет проблем со здоровьем и лишним весом.

Итак, состояние здоровья детей в настоящее время становится национальной проблемой, а формирование здорового образа жизни у детей дошкольного возраста является государственной задачей, решение которой во многом зависит от организации работы по данному направлению в дошкольном учреждении. В заключении хотелось бы вам порекомендовать:

**«Если хочешь воспитать своего ребенка здоровым, сам иди по пути здоровья, иначе некуда его будет вести»**