

Консультация для родителей

«КАК СОХРАНИТЬ И УКРЕПИТЬ ЗДОРОВЬЕ РЕБЕНКА»

Инструктор по физической культуре

Беломестнова А.А.

«Здоровье – это главное жизненное благо», - так гласит народная мудрость.

Здоровый, крепкий и развитый ребёнок.

Как добиться этого?

Что для этого делаем мы?

Согласитесь, приятно чувствовать себя здоровым, бодрым и веселым! Ведь как говорили древние греки: «В здоровом теле — здоровый дух»

Нет задачи сложнее, а может важнее, как вырастить здорового ребенка. Здоровье – важный фактор работоспособности и гармоничного развития детей. Здоровье не существует само по себе, оно нуждается в тщательной заботе на протяжении всей жизни человека.

Здоровый образ жизни — образ жизни человека, направленный на профилактику болезни и укрепление здоровья. В дошкольном детстве закладывается фундамент здоровья ребенка, происходит его интенсивный рост и развитие, формируются основные движения, осанка, а так же необходимые навыки и привычки, приобретаются базовые физические качества, вырабатываются черты характера, без которых невозможен здоровый образ жизни.

В современном обществе предъявляются новые, более высокие требования к человеку, в том числе к ребенку, к его знаниям и способностям. Забота о здоровье ребенка стала занимать приоритетные позиции, поскольку нужны личности не только творческие, гармонично развитые, активные, но и здоровые.

Каким должен быть здоровый ребёнок?

Прежде всего, если он и болеет, то очень редко и ни в коем случае тяжело. Он жизнерадостен и активен, доброжелательно относится к окружающим его людям. Положительные эмоциональные впечатления преобладают в его жизни, тогда как отрицательные переживания переносятся им стойко и без вредных последствий. Здоровый и развитый ребёнок обладает хорошей сопротивляемостью организма к вредным факторам среды и устойчивостью к утомлению, социально и физиологически адаптирован.

Что же мы можем сделать для укрепления и сохранения здоровья наших детей в домашних условиях?

1. Необходимо активно использовать целебные природные факторы окружающей среды: чистая вода, ультрафиолетовые лучи солнечного света, чистый воздух, фитонцидные свойства растений.

2. Ребёнку необходим спокойный, доброжелательный психологический климат. Перебранки в присутствии ребёнка способствуют возникновению у него невроза или усугубляют уже имеющиеся нарушения нервной системы. Всё это существенно снижает защитные возможности детского организма. Отрицательный результат дают и неумеренные запреты – «нельзя», «не бегай», «не шуми». Жёстко авторитарное воспитание столь же мало способствует нормальному развитию детей, сколь и противоположная крайность в виде вседозволенности.

3. Взрослые должны не только охранять детский организм от вредных влияний, но и создавать условия, которые способствуют повышению защитных сил организма ребёнка, его работоспособности. И важным здесь является правильно организованный режим дня – это оптимально сочетаемые периоды бодрствования и сна детей в течение суток. Он удовлетворяет их потребности в пище, в деятельности, отдыхе, двигательной активности и др. Режим дисциплинирует детей, приучает их к определённому ритму. 4. Полноценное питание – включение в рацион продуктов, богатых витаминами А, В, С и Д, минеральными солями (кальцием, фосфором, железом, магнием, медью, а также белком. Обязательное условие рационального питания детей всех возрастов – разнообразие рациона, как за счёт разных продуктов, так и способов их приготовления. Улучшению аппетита и усвоению пищи способствует красивое оформление блюд и сервировка стола.

5. У детей важно формировать интерес к оздоровлению собственного организма. Чем раньше ребёнок получит представление о строении тела человека, узнает о важности закаливания, движения, правильного питания, сна, тем раньше он будет приобщён к здоровому образу жизни. Если же ребёнка насильно принуждают заниматься физкультурой, а также соблюдать правила гигиены, то ребёнок быстро теряет интерес к этому.

6. Для укрепления здоровья и нормализации веса эффективны ходьба и бег, способствующие повышению общей выносливости, укрепляющих сердечно-сосудистую и дыхательные системы, различные группы мышц, суставы и связки. Доказано, что бег улучшает кровоток во всех внутренних органах, включая мозг. Кроме того, ходьба и бег обладают выраженным тренирующим эффектом и способствуют закаливанию организма.

Что такое закаливание?

Это повышение устойчивости организма к неблагоприятному воздействию ряда факторов окружающей среды путём систематического кратковременного воздействия на организм этих же факторов в малых дозах. В результате закаливания организм приспособливается к меняющимся условиям окружающей среды. Смысл закаливания состоит в том, чтобы со временем, с помощью специальных процедур повысить устойчивость человека к охлаждению за счёт того, что организм при этом всякий раз будет реагировать целесообразными защитными реакциями – увеличением выработки тепла и уменьшением теплоотдачи. Наряду с традиционными методами закаливания (воздушные ванны, водные ножные ванны, полоскания горла) широко используются и нетрадиционные: - контрастное воздушное закаливание (из тёплого помещения дети попадают в холодное, хождение босиком, контрастный душ).

Минимальное закаливание – это воздушные и водные процедуры, правильно подобранная одежда. Закаливать организм ребёнка можно и продуктами.

Какие пищевые продукты или вещества помогают ребёнку стать более закалёнными?

1. Какие растения – кустарники, накопители витамина С, помогают против простуды? (чёрная смородина и шиповник).

2. Какой сок повышает устойчивость организма к заболеваниям верхних дыхательных путей и лёгких, богат витамином А? (морковный сок в день от 1 ст. ложки до половины стакана).

3. Что полезнее ребёнку – сок или яблоко? (Соки быстрее усваиваются организмом, в соках много воды, но это поистине живая вода – она обогащена биологически активными веществами растительных клеток).

4. Чтобы повысить защитные силы организма ребёнка, рекомендуется приём витаминов. В этом вопросе вам помогут рекомендации вашего участкового врача – педиатра.

5. Удар по здоровью ребёнка наносят вредные наклонности родителей. Не секрет, что дети курящих отцов и матерей болеют бронхолёгочными заболеваниями гораздо чаще, чем дети некурящих.

6. Тяжёлые последствия для здоровья имеют травмы и несчастные случаи.

Что в условиях дома может представлять опасность для жизни ребёнка?

Как оградить детей от несчастных случаев?

Необходимо соблюдать определённые правила, чтобы избежать несчастных случаев. У всех дома есть предметы, которые являются источниками потенциальной опасности для детей, они делятся на три группы:

1. Предметы, которыми категорически запрещается пользоваться.
2. Предметы, с которыми, в зависимости от возраста детей, нужно научиться обращаться.
- 3 Предметы, которые взрослые должны хранить в недоступных для детей местах.

1-ая группа: спички, газовые плитки, печки, электрические розетки, включённые электроприборы.

2-ая группа: иголка, ножницы, нож.

3-ая группа: бытовая химия, лекарства, спиртные напитки, сигареты, пищевые красители, пищевые кислоты, режущие-колющие инструменты.

Уважаемые родители! Помните, здоровье ребёнка в ваших руках! Давно замечено: в тех семьях, где взрослые болеют мало, и дети, как правило, здоровы.

Рекомендации родителям по сохранению и укреплению здоровья детей

Десять заповедей для родителей, соблюдение которых поможет сохранить и укрепить здоровье ребенка

Заповедь 1. Соблюдаем режим дня

Заповедь 2. Регламентируем нагрузки

Заповедь 3. Свежий воздух

Заповедь 4. Двигательная активность

Заповедь 5. Физическая культура

Заповедь 6. Водные процедуры

Заповедь 7. Используйте простые приемы массажа биологически активных точек рук, ступней, ушных раковин, лица и тела.

Заповедь 8. Теплый, доброжелательный психологический климат в семье

Заповедь 9. Питание

Заповедь 10. Творчество