Консультация для родителей:

«В здоровой семье – здоровые дети»

Здравствуйте!  Давайте сначала дадим определение термину «Здоровь». «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.    Представление о счастье каждый человек связывает с семьёй. Семья – это опора, крепость, начало всех начал. Это первый коллектив ребёнка, естественная среда, где закладываются основы будущей личности и здоровья ребенка.    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. Соблюдение режима дня.

Режим дня  – это чередование различных видов деятельности, отдыха, сна, питания, пребывания на воздухе, которое должно соответствовать возрастным особенностям детей. 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

2. 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.

 Необходимо соблюдать технологию обработки продуктов и приготовления пищи, соблюдать санитарные требования к помещениям, где производится приготовление пищи, сроки и условия хранения и т.д. Важным условием является строгий режим питания, который предусматривает не менее 4 приемов пищи. Причем 3 из них должны обязательно включать горячее блюдо. Ориентировочно в сутки ребенок 4-6 лет должен получать следующие продукты: молоко и кисломолочные продукты: творог,  сметана, твердый сыр, масло сливочное, обязательно растительное масло, мясо , рыба,  яйцо, пшеничный хлеб, ржаной хлеб, крупы, макаронные изделия, картофель, различные овощи, фрукты и ягоды.

3.Оптимальный двигательный режим в семье.

 Движение является средством познания окружающего мира, удовлетворения биологических потребностей организма. Трудно переоценить роль двигательной активности в расширении функциональных возможностей развивающего 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.

4.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.

Хождение босиком – происходит тренировка мышц ног. Начинать хождение босиком  следует с 1 мин., прибавляя через каждые 7 дней по 1 минуте.

Солнечные ванны – оказывают на детский организм укрепляющее действие, усиливает обмен веществ, сопротивляемость организма к заболеваниям.

Купание в водоемах – купание в летнее время, в безветренную погоду при температуре воды 22-23 градусов, при температуре воздуха 25-26 градусов.

5.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.

6.Положительные эмоции.

 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. А ведь наше раздражение механически переходит и на ребенка.

7.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 (курение, алкоголь) Для тех, кто хочет бросить пить и курить особое значение имеет здоровый образ жизни в целом. Регулярные физические упражнения, рациональное питание в большой степени способствуют преодолению вредных привычек. 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