

«Маленький дом большого здоровья»

Консультация для родителей

по формированию здорового образа жизни детей.

Как укрепить здоровье детей и избежать болезней? Эти вопросы волнуют и вас, родителей, и нас, педагогов, так как все мы хотим, чтобы наши дети не болели, год от года становились здоровее, сильнее, выросли и выходили в большую жизнь не только знающими и образованными, но и здоровыми и закалёнными.

Сегодня очень важно нам, взрослым, формировать и поддерживать интерес к оздоровлению как самих себя, так и своих детей. К сожалению, в силу недостаточно развитого культурного уровня нашего общества, здоровье еще не стоит на первом месте среди потребностей человека. Поэтому многие родители не могут служить для ребенка положительным примером здорового образа жизни, так как имеют вредные привычки, предпочитают многочасовые просмотры телепередачи видеофильмов закаливанию, занятиям физкультурой, прогулкам на свежем воздухе. Зачастую родители плохо представляют, как же необходимо приобщать ребенка к здоровому образу жизни.

Что же могут сделать родители для приобщения детей к здоровому образу жизни?

- 1.** Прежде всего, необходимо активно **использовать целебные природные факторы окружающей среды**: воду, ультрафиолетовые лучи солнечного света, воздух, которые необходимы для жизнедеятельности организма.
- 2.** Ребенку необходим спокойный, доброжелательный **психологический климат**.

Перебранки в присутствии ребенка способствуют возникновению у него невроза или усугубляют уже имеющиеся нарушения нервной системы. Все это существенно снижает защитные возможности детского организма.

Учитывая это, мы всегда должны стараться быть в хорошем настроении.

3. У детей важно формировать интерес к оздоровлению собственного организма. Чем раньше ребенок получит представление о строении тела человека, узнает о важности закаливания, движения, правильного питания, сна, тем раньше он будет приобщен к здоровому образу жизни.

- 4.** Немаловажным здесь является правильно организованный **режим дня**.

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, способствует формированию многих полезных навыков, приучает их к определенному ритму.

День дошкольника начинается с утренней гимнастики. Учитывая, что мышцы ребенка недостаточно развиты, характер и количество упражнений должны быть строго дозированы. Детям дошкольного возраста рекомендуется не более 5 – 7 упражнений. В комплекс утренней гимнастики входят элементы закаливания, такие как:

- ходьба по дорожке здоровья или коврику «травка», которые являются профилактическим средством плоскостопия.

-хождение босиком - самый простой и нетрадиционный способ закаливания.

5. Немаловажное значение имеет **режим питания**, то есть соблюдение определенных интервалов между приемами пищи.

Пища должна быть разнообразной и вкусно приготовленной. Тогда она возбуждает аппетит, съедается с удовольствием, лучше усваивается и приносит больше пользы.

В распорядке дошкольника строго предусматривается режим питания, который не должен нарушаться.

6. **Прогулка** является одним из существенных компонентов режима.

Все мамы хорошо понимают, что ребенку необходимо гулять как можно больше. Однако не все точно знают значение прогулки для детей, чем они так полезны. Прежде всего, во время прогулок на воздухе легкие очищаются от аллергенов и пыли, благодаря этому улучшаются функции верхних дыхательных путей и слизистой носа.

Разберемся, почему для ребенка важно много гулять.

- a. Прогулки на улице способствуют нормальной функции жизненно важных систем организма, а также мозга.
- b. Прогулки – это дополнительный расход энергии на двигательную активность, а также сохранение температуры тела, что улучшает работу всех систем организма, и прежде всего иммунную и сердечнососудистую.
- c. Прогулки на свежем воздухе способствуют профилактике различных заболеваний.

Во время прогулок у малыша появляется много позитивных эмоций и новых впечатлений, от которых зависит как его интеллектуальное, так и социальное развитие.

Хорошо сочетать прогулки со спортивными подвижными играми.

7. Не менее важной составляющей частью режима является **сон**, который особенно необходим ослабленным детям. Важно, чтобы малыш ежедневно (и днем, и ночью) засыпал в одно и то же время.

Для детей дошкольного возраста нормальная продолжительность сна 10-12 часов. Недостаточная продолжительность сна вредно отражается на нервной системе ребенка.

Но для полноценного отдыха центральной нервной системы и всего организма важно обеспечить не только необходимую продолжительность, но и достаточную глубину сна. Для этого нужно следующее:

- приучать ребенка ложиться и вставать в одно и то же время. Когда ребенок ложится спать в определенный час, его нервная система и весь организм заранее готовится ко сну;
- время перед сном должно проходить в занятиях, успокаивающих нервную систему. Это могут быть спокойные игры, чтение;
- перед сном необходимо проветрить комнату. В момент засыпания ребенка, а также во время его сна нужно создать спокойную обстановку.
- ребенок должен спать в просторной, чистой, не слишком мягкой постели.

Источник

https://vk.com/@club_sunduk_ru-roditelskoe-sobranie-v-netradicionnoi-forme-v-srednei-gruppe