

КОНСУЛЬТАЦИЯ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ
2 МЛАДШЕЙ ГРУППЫ (3-4 года)
ПО ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЮ
«ЗДОРОВЫЙ МАЛЫШ-СЧАСТЛИВЫЙ МАЛЫШ»



Забота о здоровье ребенка является самой важной задачей. Здоровый и развитый ребенок обладает хорошей сопротивляемостью организма к вредным факторам среды и устойчивостью к утомлению, социально и физиологически адаптирован.

Именно в дошкольном детстве закладывается фундамент здоровья ребенка, происходит интенсивный рост и развитие, формируются основные движения, осанка.

Известно, что началом всех начал в воспитании детей является семья.

Каждый родитель хочет видеть своих детей здоровыми, счастливыми, но не все задумываются о том, как сделать так, чтобы дети, вырастая, жили в ладу с собой, окружающим миром, другими людьми. А ведь за всем этим стоит, в том числе, здоровый образ жизни. Именно он дает физические и духовные силы, здоровую нервную систему.

Здоровье - это состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезни или физических дефектов.

В первую очередь необходимо знать факторы, от которых зависит здоровье: *Наследственность* – это совокупность природных свойств организма, передаваемых из поколения к поколению.

Медицина – это сфера жизни общества, работники которой заняты лечением болезней и их предупреждением.

Образ жизни – это совокупность способов и форм жизнедеятельности, присущая той или иной личности, группе, обществу.

Экология – это наука об отношениях растительных и животных организмах друг к другу и к окружающей их среде.

Учеными доказано, что здоровье на 50% зависит от того, какой образ жизни ведет человек.

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

- Соблюдение режима дня, рекомендованный педиатрами и установленный в детском саду. Очень важно приучить ребенка просыпаться и засыпать, кушать, играть, гулять, трудиться в одно и то же время.
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).
- Прежде всего, необходимо активно использовать свободное время для повышения двигательной активности всех членов семьи: прогулки на свежем воздухе, утренняя гимнастика, подвижные игры, занятия со спортивным оборудованием.
- Ребенку необходим спокойный, доброжелательный психологический климат (Ссоры в присутствии ребенка способствуют возникновению у него невроза, что существенно снижает защитные возможности детского организма)
- Правильное питания – включение в рацион продуктов, богатых витаминами А, В, С и Д, минеральными солями (кальцием, фосфором, железом, магнием, медью), а также белком. Все блюда для детей желательно готовить из натуральных продуктов, нерафинированных, без добавок и специй и консервантов. Чаще включать в рацион детей творог, гречневую и овсяную каши.
- Режим питания, то есть соблюдение определенных интервалов между приемами пищи.

- Закаливание: контрастный душ, обтирание мокрым полотенцем.
- У детей важно формировать интерес к оздоровлению собственного организма. Приучать соблюдать правила гигиены.
- **Простые приемы массажа и самомассажа:**
Рук, ступней, ушных раковин, лица, биологически активных точек тела

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.



Так будьте здоровы!