.

### Консультация для родителей

## Здоровье ребенка в наших руках.

Забота о воспитании здорового ребенка является **приоритетной** в работе нашего дошкольного учреждения. Здоровый и развитый ребенок обладает хорошей сопротивляемостью организма к вредным факторам среды и устойчивостью к утомлению, социально и физиологически адаптирован.

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.

Каждое утро с детьми проводим утреннюю гимнастику в проветренном помещении или на улице дети одеты в облегченную одежду. Используем комплекс упражнений, предложенный инструктором по физической культуре, который соответствует возрасту детей. Стараемся следить за качеством выполнения упражнений детьми.

При проведении занятий используем физкультминутки, стараемся проводить занятия, меняя виды деятельности (например, за столом, игра на ковре и др.).

При проведении занятий за столом (например, работа в тетрадях и т.д.) для профилактики близорукости и других заболеваний глаз с детьми проводим упражнения для глаз, отслеживаем освещенность помещения, со­блюдение правильной посадки при работе (при посадке учитываем рекомендации в медицинских картах).

Одним из существенных компонентов режима дня является прогулка. Это наиболее эффективный вид отдыха. Пребывание на воздухе способствует повышению сопротивляемости организма и закаляет его. Во время прогулки мы не допускаем, чтобы дети длительное время находились в однообразной позе, поэтому изменяем их вид деятельности и место игры. Сочетаем прогулки со спортивными и подвижными играми. Дети знают достаточно много подвижных игр: «У медведя во бору», «Два мороза», «Ловишки», «Кот и мыши». Могут организовать игру сами, взяв на себя роль ведущего.

На прогулке мы проводим индивидуальную работу с детьми по физической культуре (ходьба по бревну, прыжки в длину, перепрыгивание через ручей, метание снежных комков в цель и др.). Эти упражнения направлены на совершенствование разнообразных двигательных умений и навыков. После активной прогулки у детей улучшается аппетит и сон.

Питание является одним из важнейших факторов, обеспечивающих нормальное течение процессов роста и физического развития ребенка. Поэтому мы стараемся уделить большое внимание этому вопросу. Приучаем детей, есть все блюда, рассказываем о пользе продуктов, о необходимости правильного питания. Воспитываем культуру еды и поведения за столом. Для профилактики ОРВИ даем детям лук и чеснок.

После сна проводим с детьми корригирующую гимнастику, хождение по массажным коврикам. При этом укрепляются своды стопы, идет профилактика плоскостопия.

А так же обливание рук прохладной водой.

Следующим важным направлением в работе по оздоровлению детей является гигиеническое воспитание детей. По привитию культурно- гигиенических навыков у детей мы работаем с младшей группы. Приучаем следить за своим внешним видом, правильно мыть руки, причесываться, пользоваться носовыми платками, салфетками после еды. А также проводим беседы, игры-занятия: «Зачем нам красивые зубы», «Уход за собой - дело важное», занятия по ОБЖ «В мире опасных предметов», «Добрый и злой огонь», на которых дети получают знания, как правильно вести себя в той или иной ситуации.

Вместе с нами в группе работает наш помощник – младший воспитатель, которая следит за чистотой помещения, делает влажную уборку, регулярно проветривает группу. Поддержание санитарно-гигиенических условий в группе на должном уровне также способствует уменьшению заболеваний у детей.

**СЕМЬ ВЕЛИКИХ И ОБЯЗАТЕЛЬНЫХ "НЕ"**

1. Не принуждать.

 Поймем и запомним: пищевое насилие - одно из самых страшных насилий над организмом и личностью, вред и физический и психический.

Если ребенок не хочет есть - значит, ему в данный момент есть не нужно! Если не хочет есть только чего-то определенного, - значит, не нужно именно этого!

Никаких принуждений в еде! Никакого "откармливания"! Ребенок не сельскохозяйственное животное!

Отсутствие аппетита при болезни есть знак, что организм нуждается во внутренней очистке, сам хочет поголодать, и в этом случае голос инстинкта вернее любого врачебного предписания.

1. **Не навязывать.**

Насилие в мягкой форме: уговоры, убеждения, настойчивые повторения предложения. Прекратить - и никогда больше.

1. **Не ублажать.**

 Еда - не средство добиться послушания и не средство наслаждения; еда - средство жить.

Здоровое удовольствие от еды, конечно, необходимо, но оно должно происходить только от здорового аппетита.

Вашими конфетками вы добьетесь только избалованности и извращения вкуса, равно как и нарушения обмена веществ.

1. **Не торопить.**

 Еда - не тушение пожара. Темп еды - дело сугубо личное. Спешка в еде всегда вредна, а перерывы в жевании необходимы даже корове.

Если приходится спешить в д/с или куда-нибудь еще, то пусть ребенок лучше не доест, чем в суматохе и панике проглотит еще один не дожеванный кусок.

1. **Не отвлекать.**

Пока ребенок ест, телевизор должен быть выключен, а новая игрушка припрятана.

Однако, если ребенок отвлекается от еды сам, не протестуйте и не понукайте: значит, он не голоден.

1. **Не потакать, но понять**.

 Нельзя позволять ребенку есть что попало и в каком угодно количестве (например, неограниченные дозы варенья иди мороженого).

Не должно быть пищевых принуждений, но должны быть пищевые запреты, особенно при диатезах и аллергиях.

Соблюдение всех прочих "не" избавит вас от множества дополнительных проблем.

1. **Не тревожиться и не тревожить.**

 Никакой тревоги, ни-какого беспокойства по поводу того, поел ли ребенок вовремя и сколько.

Следите только за качеством пищи. Не приставать, не спрашивать: "Ты поел? Хочешь есть?"

Пусть попросит, пусть потребует сам, когда захочет, так будет правильно - так, только так!

Если ребенок постарше, то вы можете сообщить ему, что завтрак, обед или ужин готов, предложить поесть - все, более ничего. Еда перед тобой: ешь, если хочешь.

Массаж биологически активных точек как способ оздоровления детей.

Одним из наиболее перспективных и, самое главное, простых и общедоступных методов в оздоровлении детей является массаж биологически активных точек. Об этом и пойдет наш сегодняшний разговор. Массаж этих точек у детей могут осуществлять сами родители, которые фактически уже после одной консультации специалиста и практического показа сразу же осваивают нехитрые премудрости данной процедуры. биологически активных точек. общедоступных методов в оздоровлении детей является массаж
Итак, с чего же начать? Сначала надо хорошо усвоить расположение зон для проведения массажа. Но надеемся, кое-что в этом направлении вы уже успели сделать и без нашего совета, например, научив ребенка пользоваться зубной щеткой: на слизистой оболочке рта есть представительство чуть ли не всех важнейших органов – сердца, верхних дыхательных путей и легких, желудка, кишечника, печени и почек. Поэтому энергичная утренняя работа зубной щеткой способна дать хорошую «зарядку» всему организму в целом, не говоря уже о том, что это совершенно необходимая гигиеническая процедура.

Однако присмотритесь по- внимательнее к тому, как чистят зубы ваши дети, заодно проанализируйте и свои действия. Специальные исследования показали, что большинство детей даже школьного возраста, да и многие взрослые, чистят зубы всего за 15-30 секунд, а этого времени слишком мало. Отсюда неудовлетворительные результаты: на зубах остается налет, десны не получают необходимого массажа, организм не заряжается бодростью. На всю процедуру чистки зубов в среднем должно уходить не менее 2,5-3минут.

Чистку зубов полезно сочетать пальцевым самомассажем десен. Для этого необходимо небольшое количество зубной пасты нанести на указательный и большой палец. Начинать массаж следует от центра челюстей, а затем постепенно перемещать пальцы в стороны. На верхней части челюсти массируют сверху вниз (от десен к зубам), а нижней снизу вверх.

Кроме того, массирование должно осуществляться круговыми движениями. Утром – лучше по ходу часовой стрелки. Вечером – против нее. Давление на слизистую оболочку должно быть безболезненным. Утром более глубоким, вечером поверхностным. Продолжительность 5-7 минут. Делать самомассаж десен нужно после чистки зубов и полоскания рта. Закончив процедуру, следует снова прополоскать рот.

Теперь посмотрите на лицо своего ребенка. На лице у любого человека расположены массажные зоны, связанные с регуляцией иммунитета и закаливанием организма. Эти зоны были обнаружены старшим научным сотрудником 1-го московского мединститута А.А. Уманской.

Всего таких зон 9. Основные (2-4, 6-8) сосредоточены в области лица и шеи. Дополнительные (1, 5, 9) – сзади, у позвоночника, на передней поверхности грудной клетки и на руках.

Начинают массаж с первой зоны, затем последовательно массируют отдельные участки в соответствии с нумерацией. Массаж выполняют следующим образом. Кончиком указательного или среднего слегка нажимают на зону и делают вращательные движения сначала по часовой стрелке, затем против нее: 3-4 секунды в каждую сторону. Постепенно увеличивают интенсивность воздействия.

Зоны 3 и 4 массируют иначе. Для этого делают растирающие движения пальцами сверху вниз от задней к передней поверхности шеи.

Хорошо размяв все участки и потратив всего3-4 минуты, вы быстро мобилизуете защитные силы у ребенка. Если в одной из зон при массаже ребенок чувствует болезненность, это сигнализирует о неблагополучии в организме. Значит, необходимо повторять данную процедуру через каждые полчаса, пока боль не пройдет.

Лучше всего такой массаж делать по утрам и вечерам. Однако если, например, в семье есть больные гриппом или произошли случайные контакты с таким больным на улице, в транспорте и т.д., необходимо количество сеансов увеличить – это повышает иммунитет и, следовательно, меньше вероятность, что ребенок заразится данной инфекцией.

Дорогие взрослые, мы настоятельно советуем освоить этот метод – вы быстро увидите, как растет закаленность ваших детей. Но если ваш ребенок болеет, то его болезнь пройдет в более легкой форме. И в этом случае продолжайте массаж, но только чаще, через каждые 30-40 минут.

Теперь снова посмотрите на своего ребенка и обратите внимание на его уши. Все дело в том, что по форме и состоянию ушных раковин любой опытный врач может сразу установить не только степень здоровья, но и сразу решить для себя, занимается ли данный человек закаливанием или нет. Ничего удивительного в этом нет. Специалистами уже давно подмечено: если мочки ушей короткие, чахлые, искривленные и крепко приросли к щекам - это не только косметический дефект. Обладатели таких ушей подавляющем большинстве своем имеют плохое физическое развитие, изнежены, ослаблены ...

Но ушные раковины еще интересны и в другом отношении. Это своеобразная рефлексогенная территория, состоящая в контакте со многими внутренними органами и системами организма. Поэтому массаж ушных раковин тоже может использоваться при закаливании.

Вот несколько упражнений из этой.

Быстро загните уши вперед, сначала мизинцем, а потом всеми остальными пальцами. Прижмите ушные раковины к голове, затем отпустите. Повторите несколько раз так, чтобы ребенок ощущал в ушах хлопок. Улучшение гибкости ушных раковин способствует общему укреплению здоровья.

И вот еще. Захватите кончиками большого и указательного пальцев обе мочки ушей. С силой потяните их вниз, затем отпустите. Словом так, как это делают с именинниками. Повторите 5-6 раз. Эта процедура особенно полезна при закаливании горла и полости рта, поскольку на ушной мочке расположены рефлексогенные зоны миндалин и полости рта.

И наконец еще одно упражнение. Введите большой палец в наружное слуховое отверстие, а указательным пальцем прижмите находящийся спереди выступ ушной раковины, так называемый козырек. Сдавливайте и поворачивайте его во все стороны в течение 20-30 секунд. Настоятельно рекомендуется сделать столь простой прием массажа регулярным: он стимулирует функцию надпочечников, укрепляет нос, горло и гортань. Результаты этого не замедлять сказаться – отступят «простуда», насморк, кашель, аллергия.

1 – точка горла и гортани

2 – козелок
3 – точка полости

Теперь перейдем к зонам, где тоже имеется представительство всего организма. Это зоны кистей рук. По мнению некоторых ученых, регулярный массаж большого пальца повышает функциональную деятельность головного мозга, тонизирует весь организм. Подобные воздействия на указательный палец активизируют деятельность желудка, на средний – кишечник, на безымянный – нормализуют функцию печени, на мизинец – стимулируют работу сердца.

Если у вашего ребенка стопы постоянно холодные на ощупь и мерзнут, значит, у него высокая предрасположенность к гриппу и гриппоподобным заболеваниям.

Когда-то наши далекие предки, ходившие, как известно, в легких лаптях или босиком, были намного закаленнее уже с раннего детства. И это неудивительно. Ходьба по веткам, камешкам и другим неровностям почвы осуществляла повседневный разогревающий массаж подошв и являлась великолепной закаливающей процедурой. К сожалению во многом это сейчас ушло в прошлое.

А между тем ходьба босиком – это своеобразные секансы точечного массажа и, как уже отмечалось, закаливания, поскольку на стопах тоже имеется представительство всего организма и есть также закаливающая зона. Вот почему всякая возможность побегать ребенку босиком – лишний шаг к здоровью. И вовсе необязательно, чтобы ребенок много времени проводил босиком. Повседневно можно массировать стопы на скалке или круглой палке, то есть чтобы ребенок катал их подошвами по нескольку минут в день. Неплохо также приобрести специальные резиновые массажные коврики для стоп. Ребенок может ходить по этому коврику либо стоять, переступая с ноги на ногу. В общем не жалейте времени на проведение точечного массажа. Он укрепит здоровье вашего ребенка, поднимет его жизненный тонус, даст закалку организму. Советуем и вам эти заняться. Гарантируем – жалеть не придется.

**3доровье ребенка в Ваших руках**

Сегодня очень важно нам, взрослым, формировать и поддерживать интерес к оздоровлению как самих себя, так и своих детей.

Родители являются первыми педагогами. Они обязаны заложить основы физического, нравственного и интеллектуального развития личности ребенка.

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 часто злоупотребляют курением и алкоголем, 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: чистую воду, ультрафиолетовые лучи солнечного света, чистый воздух, фитонцидные свойства растений, так как естественные силы природы представляют собой привычные компоненты окружающей среды и 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. 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.

А наше раздражение механически переходит и на ребенка.

Эмоциональная устойчивость и связанное с ней поведение воспитываются. Здесь важно умение правильно и рационально относиться к тому, что мы видим, воспринимаем, слышим. Так давайте же больше улыбаться и дарить радость друг другу!

3. Взрослые должны не только охранять детский организм от вредных влияний, но и создавать условия, которые способствуют повышению защитных сил организма ребенка, его

работоспособности. И важным 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.

Прогулка - один из существенных компонентов режима дня. Это наиболее эффективный вид отдыха хорошо восстанавливает сниженные в процессе деятельности функциональные ресурсы организма, и в первую очередь - работоспособность. Пребывание на воздухе способствует повышению сопротивляемости организма и закаляет его. После активной прогулки у ребенка всегда

нормализуются аппетит и сон.

Прогулка должна проводиться в любую погоду, за исключением особо неблагоприятных условий. При этом одежда и обувь должны соответствовать погоде и всем гигиеническим требованиям. Время прогулки нельзя допускать, чтобы дети длительное время находились в однообразной позе, поэтому необходимо изменять их вид деятельности и место игры. Хорошо сочетать прогулки со спортивными и подвижными играми.

Дети должны гулять не менее двух раз в день по два часа летом - неограниченно.

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.

Таким образом, домашний режим ребенка должен быть продолжением режима дня детского сада, и особенно в выходные дни,

4. Полноценное питание - включение в рацион 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, специй и консервантов. Чаще включать в рацион детей творог, гречневую и овсяную каши.

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

5. 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. Если же ребенка насильно принуждают заниматься физкультурой, а также соблюдать правила гигиены, то ребенок быстро теряет интерес к этому.

При поступлении ребенка в школу важным является не только его интеллектуальное развитие, но и уровень его физического развития. Принцип «не навреди» должен быть заложен в основу воспитания и развития ребенка. Следует помнить, что «раннее обучение» приводит к перегрузкам, отрицательно сказывается на здоровье, провоцирует неврозы и другие нежелательные явления, результате чего снижается интерес к учебе.

Подготовка к школе в детском саду осуществляется не только на занятиях по математике и развитию речи, но и на физкультурных занятиях, формирующих необходимые для успешного обучения

в школе внимание, мышление, память, речь, воображение, мелкую

моторику рук, координацию движений. Немаловажной является

игровая деятельность детей. Чем лучше ребенок играет в сюжетно-ролевые игры, тем успешнее он будет заниматься в школе. Игра хорошо готовит к школе. Пока психика у ребенка развивается, он должен играть. Без игры у детей формируется чувство страха, вялость и пассивность. Игра - ведущая человеческая потребность. Даже для взрослых она важна. И мы видим по телевидению много игровых программ для взрослых.

6. Для укрепления здоровья и нормализации веса эффективны ходьба и бег, которые предохраняют организм человека от возникновения болезней. Они обладают выраженным тренирующим

эффектом и способствуют закаливанию организма.

-Что такое закаливание? (Высказывания родителей.)

Это повышение устойчивости организма к неблагоприятному воздействию ряда факторов окружающей среды путем систематического кратковременного воздействия на организм этих же факторов в малых дозах.

В результате закаливания организм приспосабливается к меняющимся условиям окружающей среды.

Смысл закаливания состоит в том, чтобы со временем с помощью специальных процедур повысить устойчивость человека

к охлаждению за счет того, что организм при этом всякий раз будет реагировать целесообразными защитными реакциями - увеличением выработки тепла и уменьшением теплоотдачи. 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.

Закаливание, для ослабленного ребенка имеет большее значение, чем для здорового. Наряду с традиционными методами закаливания (воздушные ванны, водные ножные ванны, полоскания горла) широко используются и нетрадиционные:

1. Контрастное воздушное закаливание (из теплого помещения дети попадают в «холодное»).

2. Хождение босиком. При этом укрепляются своды и связки стопы, идет и профилактика плоскостопия.

В летний период предоставляйте детям возможность ходить босиком по горячему песку и асфальту, по мелким камушкам и шишкам, которые действуют как сильные раздражители. Напротив, теплый песок, мягкая трава, комнатный ковер действуют успокаивающе. При ходьбе босиком увеличивается интенсивность деятельности почти всех мышц, стимулируется кровообращение во всем организме, улучшается умственная деятельность.

3. Контрастный душ - наиболее эффективный метод закаливания в домашних условиях. После непродолжительной зарядки ребенок встает под душ, обливается водой 36-38 градусов в течение 30-40 секунд, затем температура воды снижается на 2-3 градуса, а продолжительность обливания сокращается до 20-25 секунд, Процедура повторяется два раза. Через 1-1,5 недели разница

температур воды возрастает до 4-5 градусов. В течение 2-3 месяцев температура доводится до 19-20 градусов.

4. Полоскание горла прохладной водой со снижением ее температуры является методом профилактики заболевания носоглотки. Полоскание горла начинается при температуре воды 36-37 градусов, снижается каждые 2-3 дня на 1 градус и доводится до комнатной.

При этом следует помнить, что перерыв в закаливании на 2-З недели снижает сопротивляемость организма простудным факторам и поэтому крайне нежелателен.

Нельзя не учитывать и индивидуальные особенности ребенка, его возраст, его чувствительность к закаливающим процедурам. Не рекомендуется проводить закаливание на фоне отрицательных эмоциональных состояний, например, страха, обиды, беспокойства.

Это может привести к невротическим расстройствам.

- Какой можно сделать вывод по поводу закаливания?

Если мы хотим видеть своего ребенка здоровым - надо ежедневно проводить закаливающие процедуры. Минимальное закаливание - это воздушные и водные процедуры, правильно подобранная одежда.

Оказывается, что закаливать организм ребенка можно и продуктами питания. Повысить сопротивляемость организма помогают

некоторые растения - биостимуляторы и адаптогены. Последние

приспосабливают, адаптируют организм к воздействию некоторых

вредных физических, химических, биологических факторов, в том

числе и к непривычным условиям среды.

7. Чтобы повысить защитные силы организма ребенка, рекомендуется прием витаминов.

Врач – педиатр. Слово «витамин» происходит от латинского «вита» — «жизнь». Витамины участвуют в обмене веществ и регулируют отдельные биохимические и физиологические процессы. Недостаток витаминов в пище или изменение процессов их усвоения приводит к нарушению обмена веществ и в конечном счете к развитию гипо- и авитаминозов. Чтобы достичь определенного уровня насыщенности витаминами, необходимо применять препараты, включающие комплексы витаминов в оптимальных соотношениях, особенно в зимне-весенний период. Кстати, использование поливитаминов по 1-2 драже в день в обычных дозировках в период эпидемии гриппа и гриппоподобных заболеваний снижает заболеваемость детей не менее чем в два раза.

8. Удар по здоровью ребенка наносят вредные наклонности родителей. Не секрет, что дети курящих отцов и болеют бронхолегочными заболеваниями гораздо чаще, чем дети, некурящих.

9. Тяжелые последствия для здоровья ребенка имеют травмы и несчастные случаи.

- Что в условиях дома может представлять опасность для жизни ребенка?

Да, дети очень любознательны и во всем стараются подражать нам, взрослым. Они могут включать электронагревательные приборы, любят играть с мелкими предметами, особенно яркими и блестящими (кольца, пуговицы, броши, булавки). Иногда их сосут, засовывают в нос, ухо, проглатывают. И нередко инородные тела, попадая в дыхательные пути (семечки, орехи, монетки), вызывают угрозу жизни ребенка. Опасность представляют и оставленные на виду таблетки, так как ребенок может отравиться лекарствами.

Поэтому родителям следует:

- постоянно контролировать действия ребенка и рассказывать, что и где опасно;

- хранить в специальных местах предметы бижутерии, косметические принадлежности, лекарства, горячие кастрюли, химические вещества и моющие средства;

- закрывать окна и балконы;

- запретить ребенку брать в рот монеты, пуговицы, сосать пальцы.

**Помните: здоровье ребенка в ваших руках!**

#

#

#  Здоровье ребенка в руках родителей.

Сегодня важно нам, взрослым, формировать и поддерживать интерес к оздоровлению, как самих себя, так и своих детей.

**Родители являются первыми  педагогами. Они обязаны заложить основы физического, нравственного и интеллектуального развития личности ребенка в младенческом возрасте.**

К сожалению, многие родители не могут служить для ребенка положительным примером здорового образа жизни, так как часто злоупотребляют курением и алкоголем, предпочитают многочасовые просмотры телепередач и видеофильмов, закаливанию, занятиям физкультурой, прогулки 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?

**Необходимо активно использовать  целебные природные факторы окружающей среды**:  чистую воду, ультрафиолетовые лучи солнечного света, чистый воздух.

**Ребенку необходим** **спокойный, доброжелательный психологический климат в семье.**

Перебранки в присутствии ребенка в одних случаях способствуют возникновению у него невроза, а в других усугубляют уже имеющиеся нарушения нервной системы. Все это существенно снижает защитные возможности детского организма. Учитывая это, мы всегда должны стараться быть в хорошем настроении. Вспомните, стоит нам улыбнуться –  сразу становится легче, нахмуриться – подкрадывается грусть. А ведь наше раздражение механически переходит и на ребенка.

Эмоциональная устойчивость и связанное с ней поведение воспитываются. Здесь важно умение правильно и рационально относиться к тому, что видится, воспринимается, слышится.

Так давайте же  больше улыбаться и дарить радость друг другу.

Мы должны не только охранять детский организм от вредных влияний, но и создавать условия, которые способствуют повышению защитных сил организма ребенка,  его работоспособности. И важным здесь является режим дня.

**Правильно организованный режим** **дня** – это режим дня, оптимально сочетающий период бодрствования и сна детей в течение суток, удовлетворяющий их потребности в пище, в деятельности,  отдыхе,  двигательной активности и др. Кроме этого режим дисциплинирует детей, способствует формированию многих полезных навыков, приучает их  к определенному ритму.

**Прогулка** является одним из существенных компонентов режима. Это наиболее эффективный вид отдыха, хорошо восстанавливает сниженные в процессе деятельности функциональные ресурсы организма, и в первую очередь – работоспособность. Пребывание на воздухе способствует повышению сопротивляемости организма и закаляет его. После активной прогулки у ребенка всегда нормализуется аппетит и сон. Прогулка должна проводиться  в любую погоду, за исключением особо неблагоприятных условий.  При  этом одежда и обувь должны соответствовать  погоде и всем гигиеническим требованиям. Во время прогулки нельзя допускать, чтобы дети длительное время находились в однообразной позе, поэтому необходимо изменять их вид деятельности  и место игры. Хорошо сочетать прогулки  со спортивными и подвижными играми.  Дети должны гулять не менее 2 раз в день по 2 часа, летом – неограниченно.

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

Ну а если ребенок долго перед сном смотрит телевизор или играет  в компьютерные игры, его нервная система набирает много сильных впечатлений и не может расслабиться во время сна. Он будет продолжать «переваривать» увиденное, и всю ночь будет видеть страшные сны. И конечно, утром будет чувствовать себя разбитым и вялым.

Таким образом, домашний режим ребенка должен быть продолжением режима дня детского сада и в выходные дни.

**Полноценное питание** – включение в рацион продуктов, богатых витаминами А, В, С и Д, минеральными солями (кальцием, фосфором, железом, магнием, медью), а также белком.

Слово «витамин» происходит от латинского вита – жизнь. Витамины участвуют в обмене веществ и регулируют отдельные биохимические и физиологические процессы.  Использование поливитаминов по 1 – 2 драже в день в обычных дозировках  в период эпидемии гриппа и гриппоподобных заболеваний снижает заболеваемость детей не менее чем в 2 раза.

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.

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

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.  Если же ребенок насильно принуждают заниматься физкультурой, а также соблюдать правила гигиены, то ребенок быстро теряет интерес к этому.

**Игра –** ведущая деятельность в дошкольном возрасте. Чем лучше ребенок играет в сюжетно-ролевые игры, тем успешнее он будет заниматься в школе. Пока психика у ребенка развивается, он должен играть. Без игры у детей формируется чувство страха, вялость и пассивность.

Удар по здоровью ребенка наносят вредные наклонности родителей. Не секрет, что дети курящих отцов и матерей болеют бронхолегочными заболеваниями чаще, чем дети не курящих.

Тяжелые последствия  для здоровья ребенка имеют травмы и несчастные случаи, поэтому детей ни в коем случае нельзя оставлять одних, без присмотра. Дети очень любознательны и во всем стараются подражать нам, взрослым. Они могут включать электронагревательные приборы, любят играть с мелкими предметами.

Помните, здоровье ребенка в ваших руках!