

## Консультация для родителей «Заботимся о здоровье ребенка»

Суздалева Ю.О



«Я не боюсь еще и еще раз повторить: забота о здоровье – это важнейший труд воспитателя и родителей. От жизнерадостности, бодрости детей зависит их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы».

*В.А. Сухомлинский*

Забота о здоровье ребенка и взрослого человека стала занимать во всем мире приоритетные позиции.

«Берегите здоровье смолоду!» - эта пословица имеет глубокий смысл. Формирование здорового образа жизни должно начинаться с рождения ребенка для того чтобы у человека уже выработалось осознанное отношение к своему здоровью.

По определению Всемирной организации здравоохранения, здоровье – это полное физическое, психическое и социальное благополучие, а не только отсутствие болезней и физических дефектов.

Забота о здоровье ребенка является самой важной задачей. В дошкольном детстве закладывается фундамент здоровья ребенка, происходит интенсивный рост и развитие, формируются основные движения, осанка, а также необходимые навыки и привычки, приобретаются базовые физические качества, вырабатываются черты характера, без которых невозможен здоровый образ жизни.

Условия, от которых зависит направленность формирования личности ребенка, а также его здоровье, закладываются в семье. То, что прививают ребенку с детства и отрочества в семье в сфере нравственных, этических и других начал, определяет все его дальнейшее поведение в жизни, отношение к себе, своему здоровью и здоровью окружающих.

Поэтому родители должны сами воспринять философию ЗОЖ и вступить на путь здоровья.

**Родителям необходимо знать критерии эффективности воспитания ЗОЖ:**

- положительная динамика физического состояния вашего ребенка;
- уменьшение заболеваемости;

- формирование у ребенка умений выстраивать отношения со сверстниками, родителями и другими людьми;
- снижение уровня тревожности и агрессивности.

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

1. Прежде всего, необходимо активно использовать свободное время для повышения двигательной активности всех членов семьи (прогулки на свежем воздухе, желательнее подальше от городского шума и загазованности, утренняя гимнастика, подвижные игры, занятия со спортивным оборудованием...)

2. Очень важно соблюдать строго режим дня, рекомендованный педиатрами и установленный в детском саду.

3. Ребенку необходим спокойный, доброжелательный психологический климат.

4. Организация полноценного 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 желательнее 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.

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

6. Тяжелые последствия для здоровья ребенка имеют травмы и несчастные случаи. Необходимо дома оградить ребенка или научить правильно пользоваться предметами, которые могут представлять опасность для жизни ребенка.

В свою очередь перед педагогами детского сада, стоят следующие задачи: формирование у детей представлений о здоровом образе жизни, правильном питании, правилах личной гигиены, потребности в ежедневной двигательной активности, воспитание интереса к занятиям физкультурой и спортом, развитие физических качеств: силы, ловкости и выносливости.

Основы здорового образа жизни у детей дошкольного возраста определяются наличием знаний и представлений об элементах здорового образа жизни (*соблюдение режима дня, гигиенических процедур, двигательной активности*) и умением реализовывать их в поведении и деятельности доступными для ребенка способами (чистить зубы, мыть руки, делать зарядку, а также в игровой деятельности).

Основной задачей любого дошкольного учреждения является формирование у детей любви к здоровому образу жизни. Детский сад – это

место, где малыши проводят значительную часть времени и именно здесь ему должны привить полезные привычки и научить заботиться о своем здоровье.

Предлагаем Вам поддержать работу детского сада и внедрять здоровый образ жизни в семью.

Существует правило: "Если хочешь воспитать своего ребенка здоровым, сам иди по пути здоровья, иначе его некуда будет вести!".

Помните, здоровье ребенка в ваших руках!

