

Консультация для родителей «В здоровом теле – здоровый дух!»

Каждый родитель желает, чтобы его ребенок был здоров, весел и правильно развивался. Формирование здорового образа жизни должно начинаться с рождения ребенка для того, чтобы у человека уже выработалось осознанное отношение к своему здоровью. Семья, а так же воспитатели ДОО формируют у детей ценности здорового образа жизни, бережного отношения к своему организму. С раннего детства детей знакомят с тем, что вредно и что полезно для здоровья, что нужно делать, чтобы быть здоровым.

5 важных правил здорового образа жизни:

Личная гигиена.

Чистота — залог здоровья (рус. нар. поговорка).

Главное требование гигиены – держать тело в чистоте. Это избавит вас от риска получить заболевания, связанные с размножением бактерий и паразитов. Для этого надо соблюдать элементарные правила гигиены.

1. Обязательно *чистите* зубы после утреннего пробуждения и перед тем, как отходить ко сну.
2. *Регулярно мойте* голову.
3. *Содержите в чистоте расчёски*, резинки и заколки для волос.
4. *Принимайте душ или ванну ежедневно.*
5. *Обязательно мойте руки* по приходу домой, до и после еды, после игры с животными, после туалета.
6. *Уделяйте внимание чистоте вашей одежды и обуви.*

Режим дня

Сидеть да лежать, болезни поджидать (рус. нар. поговорка).

Режим дня - это правильное распределение времени на сон, работу, питание и отдых. Соблюдение режима дня является обязательным условием здорового образа жизни ребенка. Благодаря соблюдению режима формируются условные рефлексы на время, обеспечивается высокая работоспособность в течение всего дня. Очень важно приучить ребенка просыпаться и засыпать, кушать, играть, гулять, трудиться в одно и то же время. В детском саду режим соблюдается, а вот дома не всегда. Необходимо объяснить детям, что нужно неукоснительно соблюдать режим и дома.

Основа правильного распорядка дня и хорошего самочувствия это:

- Нормальная продолжительность сна.
- Соблюдение времени отхода ко сну и ежедневного пробуждения.
- Соблюдение графика приёма пищи.
- Соблюдение баланса между учебными занятиями в школе и дома с активным отдыхом и пребыванием на свежем воздухе. (Вернувшись из школы, ребёнок должен пообедать и

обязательно отдохнуть. Отдых составит около 1-1,5 часа, без чтения книг и просмотра телевизора. Начинать выполнение домашнего задания рекомендуется с наименее тяжёлых предметов, переходя к более сложным. Через каждые 30-40 минут выполнения уроков, следует проводить 15 минутные перерывы с физкультминуткой под музыку). Сколько часов сна нужно детям? - 1-2 лет — 11-14 часов; - 3-5 лет — 10-13 часов; - 6-12 лет — 9-12 часов. Продолжительность сна младенцев и детей дошкольного и школьного возраста обязательно включает дневной сон. Он является прекрасным средством перезагрузки нервной системы, поэтому его следует сохранить как можно дольше.

Правильное питание.

Как жуёшь, так и живёшь (рус. нар. поговорка).

Понятно, что для детей готовят пищу взрослые. Понятно, что детям для роста и взросления нужно много сил. А получать всё необходимое они должны из пищи, богатой микроэлементами, минералами и витаминами. Отсутствие сбалансированного полноценного питания может обернуться испорченным на всю жизнь здоровьем.

В организации питания Вашего ребенка постарайтесь придерживаться простых, но очень важных правил:

- питание по режиму - выработайте у ребенка привычку есть в строго определенные часы;
- для приготовления пищи используйте только натуральные продукты, не содержащие консервантов, синтетических добавок;
- включайте в рацион питания ребенка богатые витаминами и минеральными веществами продукты, особенно в весенний период;
- важно, чтобы питание было хорошо сбалансировано: в пище должно быть достаточное количество белков, жиров и углеводов;
- нужно есть больше овощей и фруктов. Рассказать детям, что в них много витаминов А, В, С, Д, в каких продуктах они содержатся и для чего нужны.

Приучите детей не торопиться во время еды, хорошо пережёвывать пищу. Это спасение для желудка и всей пищеварительной системы.

Больше двигайся!

Двигайся больше, проживёшь дольше (рус. нар. поговорка)

Чем меньше мы двигаемся, тем больше риск заболеть. Движение - это естественное состояние ребенка. Задача взрослых — создать условия для двигательной активности ребенка. Лучшая среда для этого — детская площадка, парк, т. к. они сочетают два важных условия для двигательной активности — пространство и свежий воздух. Пусть ваш ребенок как можно больше гуляет, играет в подвижные игры, бегает, прыгает, лазает, плавает. Также систематические занятия физкультурой очень полезны для здоровья. Они укрепляют не только физическое здоровье, но и психику ребенка, позитивно влияют на его характер. Они способствуют развитию волевых качеств, уверенности в себе, ответственности, умения дружить.

Профилактика болезней!

- *Эмоциональные и интеллектуальные нагрузки на ребенка.* Внимательно следите за поведением ребенка. При этом необходимо ориентироваться на состояние ребенка. Потеря внимания, капризы, истерики, отказ от деятельности, расторможенность являются сигналом перегрузок. При первых признаках этих проявлений следует прекратить или снизить интенсивность деятельности или общения.

- *Свежий воздух.* Он просто необходим детскому развивающемуся мозгу! Недостаток кислорода приводит к значительному снижению деятельности. Для ребенка очень важны прогулки на свежем воздухе, поэтому гулять нужно в любую погоду. Старайтесь ходить в парках или скверах и избегать шумных и загазованных улиц.

- *Водные процедуры.* О значении водных процедур для здоровья человека известно издавна и подтверждено многовековым опытом. Они очень полезны для здоровья, хорошего самочувствия, прекрасного настроения. Вы можете выбрать любой, подходящий для вашего ребенка вид водных процедур (обливание, обтирание, контрастный душ, контрастные ванны и т. п.)

- *Теплый, доброжелательный психологический климат в семье.* Обстановка, в которой воспитывается ребенок, психологический климат в семье имеет огромное влияние на состояние физического и психического здоровья ребенка. В комфортной ситуации развитие ребенка идет быстрее и гармоничнее. Он «впитывает» в себя все позитивное, что его окружает.

- *Берегите зрение.* Чтобы зрение было хорошим, необходимо соблюдать определённые правила. Когда смотрите телевизор, отойдите на 4 шага от экрана, сядьте удобно, во время рекламы отвлекитесь. Не давайте детям много сидеть за компьютером, планшетом, телефоном. Ребенку в возрасте 6-8 лет стоит пользоваться компьютером не более 20 минут в день, в 9–10 — не более 25 минут, а с 10 лет — не более двух часов.

Подводя итог, хотелось бы добавить – уделяйте внимание не только здоровому, но и достойному образу жизни ребенка. Не забывайте рассказывать ему о правилах поведения за столом и не только, прививайте любовь к чистоте, уважение к близким людям. Ведь 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.

Будьте здоровы!