

## Консультация для родителей «Здоровье ребенка в наших руках»

Составитель: инструктор по физкультуре Часовских Н. В.

*«Здоровье ребенка превыше всего,*

*Богатство земли не заменит его.*

*Здоровье не купишь, никто не продаст*

*Его берегите, как сердце, как глаз.»*

Ж. Жабаяев

### Как укрепить здоровье детей, избежать болезней?

Эти вопросы волнуют и родителей, и педагогов, так как все мы хотим, чтобы наши дети год от года становились сильнее, выросли и входили в большую жизнь не только знающими и образованными, но и закаленными и здоровыми.

Сегодня сохранение и укрепление здоровья детей - одна из главных задач дошкольного учреждения. Мы призваны воспитать у дошкольника уважение к собственному здоровью и желание его беречь.

В детском саду мы реализуем следующие здоровьесберегающие технологии:

- утренняя гимнастика
- гимнастика для глаз
- воздушные процедуры
- пальчиковая гимнастика
- артикуляционная гимнастика
- массаж и самомассаж
- дыхательная гимнастика
- спортивные игры и упражнения
- гимнастика пробуждения
- ходьба по массажным дорожкам
- закаливание
- физкультминутки
- совместные досуги с родителями

Но достичь положительных результатов в решении проблемы сохранения здоровья ребёнка можно лишь при согласованных действиях детского сада и семьи.

### ***Родители - лучший пример для детей***

«Родители являются первыми педагогами. Они обязаны заложить основы физического, нравственного и интеллектуального развития личности ребенка в младенческом возрасте» (п. 1 ст. 18 Закона РФ «Об образовании»).

Отношения в семье являются основой ***психологического состояния ребенка***: именно от них зависит, насколько ребенок уверен в своих силах, насколько он весел и любознателен, насколько открыт общению и готов к настоящей дружбе. Если ребенок знает, что дома его ждут любящие родители, которым

можно доверить все свои тревоги и неудачи, от которых он получит новый заряд любви и тепла, ему по силам будет перенести многие неприятности и невзгоды.

Родители хотят, чтобы их дети росли здоровыми, а ведь для этого не так много и надо:

1. Прежде всего, **необходимо активно использовать целебные природные факторы окружающей среды**: чистую воду, ультрафиолетовые лучи солнечного света, чистый воздух, так как естественные силы природы представляют собой привычные компоненты окружающей среды и необходимы для жизнедеятельности организма.

2. **Ребёнку необходим спокойный, доброжелательный психологический климат**. Перебранка в присутствии ребёнка способствует возникновению у него невроза или усугубляют уже имеющиеся нарушения нервной системы. Всё это снижает защитные возможности детского организма. Учитывая это, мы всегда должны стараться быть в хорошем настроении. Так давайте же больше улыбаться и дарить радость друг другу!

3. **Правильно организованный режим дня**. Режим дисциплинирует детей, способствует формированию полезных привычек, приучает их к определённому ритму. **Прогулка** - один из существенных компонентов режима дня, повышает сопротивляемость организма, закаляет его. Хорошо сочетать прогулку со спортивными и подвижными играми. Важная составляющая часть режима – сон. Домашний режим ребёнка должен быть продолжением режима дня детского сада, и особенно в выходные дни.

4. **Полноценное питание**: включение в рацион продуктов, богатых витаминами А, В, С и Д, минеральными солями и белком. Важен режим питания – соблюдение определённых интервалов между приёмами пищи.

5. Формировать **интерес к оздоровлению собственного организма**. Чем раньше ребёнок получит представление о строении тела человека, узнает о важности закаливания, движения, правильного питания, тем раньше он будет приобщён к здоровому образу жизни.

6. Для укрепления здоровья **эффективны ходьба и бег**, которые предохраняют организм человека от возникновения болезней. Они обладают выраженным тренирующим эффектом и способствуют закаливанию организма.

7. **Закаливание** - повышение устойчивости организма к неблагоприятному воздействию ряда факторов окружающей среды путём систематического кратковременного воздействия на организм этих же факторов в малых дозах.

8. Чтобы повысить защитные силы организма ребёнка, **рекомендуется приём витаминов**. Витамины участвуют в обмене веществ и регулируют отдельные биохимические и физиологические процессы.

9. Удар по здоровью ребёнка **наносит вредные наклонности родителей**. Не секрет, что дети курящих отцов и матерей болеют бронхолёгочными заболеваниями чаще, чем дети некурящих.

10. Воспитание у детей **навыков личной и общественной гигиены** играет важнейшую роль в охране их здоровья, способствует правильному поведению в быту, в общественных местах.

В конечном счете, от знания и выполнения детьми необходимых гигиенических правил и норм поведения зависит не только их здоровье, но и здоровье других детей и взрослых. В начале детей приучают к выполнению элементарных правил: мыть руки перед едой, после пользования туалетом, игры, прогулки и т.д. Одновременно с этим взрослые постепенно стимулируют развитие у дошкольников более сложных умений: мыть лицо, шею, руки до локтя, ежедневно самостоятельно мыть ноги, выполнять простейшие водные процедуры. Начиная с двухлетнего возраста детей, приучают чистить зубы щеткой специальной детской пастой утром и вечером. Ребенку старше двух лет прививают привычку полоскать рот питьевой водой после приема пищи, предварительно научив его этому.

Формирование навыков личной гигиены предполагает и умение быть всегда аккуратно одетыми, замечать неполадки в своей одежде, самостоятельно или с помощью взрослого устранять их. Овладение детьми правилами личной, общественной гигиены предполагает умение ребенка вести в разных местах, где он бывает, так как это необходимо. Дети должны твердо усвоить, что нельзя сорить не только в квартире, групповой комнате, в общественных местах, в транспорте.

Для успешного привития детям навыков гигиены важно, чтобы все гигиенические правила неукоснительно выполнялись взрослыми – родителями, воспитателями. В противном случае дошкольники никогда не усвоят правил личной гигиены, так как не будут твердо убеждены в том, что они действительно жизненно необходимы, а в дальнейшем могут пренебрегать ими совсем.

Воспитание у ребенка потребности к здоровому образу жизни – это длительный процесс, в ходе которого ребенок запоминает определенные «можно» и «нельзя», которые становятся частицей его «я», внутренним убеждением.

***ПОМНИТЕ - ЗДОРОВЬЕ НАШИХ ДЕТЕЙ  
В НАШИХ РУКАХ!***