

Роль родителей в укреплении здоровья детей и приобщении их к здоровому образу жизни.



Все родители желают видеть своих детей здоровыми, энергичными, красивыми, спортивными. Путей к физическому совершенствованию много. Один из них – воспитание в семье.

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

- Прежде всего необходимо активно использовать **целебные природные факторы окружающей среды**: чистую воду, ультрафиолетовые лучи солнечного света, чистый воздух.
- Ребенку необходим спокойный, доброжелательный **психологический климат**. Перебранки в присутствии ребенка в одних случаях способствуют возникновению у него невроза, а в других усугубляют уже имеющиеся нарушения нервной системы.
- Мы должны не только охранять детский организм от вредных влияний, но и создавать условия, которые способствуют повышению защитных сил организма ребенка. И важным является правильно организованный **режим дня**. Домашний режим ребенка должен быть продолжением режима детского сада.
- **Полноценное питание** – включение в рацион продуктов, богатых витаминами А, В, С, и Д, минеральными солями, а также белком.
- 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.
- Чтобы повысить защитные силы организма ребенка, рекомендуется прием **витаминов**. Слово «витамин» происходит от латинского «вита» – жизнь. 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. Вместе с тем давно уже замечено: в тех семьях, где взрослые

болеют мало, и дети, как правило, здоровы.

Таким образом, сохранение и укрепление здоровья дошкольников должно предусматривать повышение роли родителей в оздоровлении детей, приобщении их к здоровому образу жизни, создание традиций семейного физического воспитания.



Взрослые должны помнить о двигательном запасе у детей. Нередко в результате чрезмерной опеки со стороны родителей, ребенок начинает чувствовать себя неполноценным, боится сделать лишнее движение. У него нет потребности в движениях, возникает их дефицит. Чтобы избежать этого, необходимо привлекать детей к выполнению различных упражнений.

Например, обучая ребенка ходьбе, следует научить его выдерживать направление, согласовывать движения рук и ног, сохраняя равновесие, голову и туловище держать прямо.

Большое внимание следует уделять самостоятельной двигательной активности и играм детей. Самостоятельная двигательная деятельность ребенка, как правило, снижена. Для того, чтобы активизировать ее, взрослый должен подбирать соответствующие игрушки, физкультурное оборудование, пособия и снаряды.

Следует постоянно следить за нагрузкой на детей во время самостоятельной деятельности, не допускать, чтобы дети занимались непрерывно слишком долго, чаще следует организовывать отдых.

Для этого можно предложить несколько упражнений на расслабление мышц, успокоение ребенка: наиболее эффективны упражнения из положения лежа на спине, животе: одновременные движения руками и ногами с открытыми и закрытыми глазами. При этом следует использовать игровые приемы: нарисовать круг, треугольник, квадрат поднятой ногой или рукой, глазами в воздухе.

Таким образом, в семье, где взрослые найдут время для проведения гимнастики, прогулок, занятий физическими упражнениями, играми, добьются хороших результатов в физическом воспитании детей.

Желаем успехов в воспитании здорового ребенка!

*С уважением, инструктор по ФИЗО
Часовских Н. В.*