

## *Консультация для родителей*

### *«Здоровый образ жизни семьи – залог здоровья ребенка»*

Воспитатели: Галотина М.К.

«Берегите здоровье смолоду!» - эта пословица имеет глубокий смысл. Здоровье – это полное физическое, психическое и социальное благополучие, а не только отсутствие болезней и физических дефектов.

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

Факторы, влияющие на состояние здоровья:

- 10%-развитие здравоохранения;
- 20%-наследственность;
- 20%-экология;
- 50%-образ жизни.

Даже в дошкольном возрасте ребенок еще не способен осознанно и адекватно следовать элементарным нормам гигиены и санитарии, выполнять требования ЗОЖ, заботиться о своем здоровье и здоровье. Это задача ложиться на плече родителей научить и развить у ребенка умения и навыки способствующие сохранению своего здоровья.

Что такое ЗОЖ? (здоровый образ жизни)

1. Рациональное питание.
2. Соблюдение режима.
3. Оптимальный двигательный режим.
4. Полноценный сон.
5. Здоровая гигиеническая среда.
6. Благоприятная психологическая атмосфера.
7. Закаливание.

### **ДЛЯ ВАС, РОДИТЕЛИ!**

1. Прежде всего, необходимо активно использовать целебные природные факторы окружающей среды: чистую воду, ультрафиолетовые лучи солнечного света, чистый воздух, фитонцидные свойства растений.
2. Ребёнку необходим спокойный, доброжелательный психологический климат. Правильно организованный режим дня. Режим дисциплинирует детей, способствует формированию полезных привычек.
3. Прогулка - один из существенных компонентов режима дня. Этот наиболее эффективный вид отдыха, повышает сопротивляемость организма, закаляет его.
4. Сон. Важно, чтобы малыш засыпал в одно и то же время (и днём и ночью). Домашний режим ребёнка должен быть продолжением режима дня детского сада, и особенно в выходные дни.

5. Полноценное питание: включение в рацион продуктов, богатых витаминами А,В,С и Д, минеральными солями и белком. Чаще включать в рацион детей творог, гречневую и овсяную кашу. Важен режим питания – соблюдение определённых интервалов между приёмами пищи.
6. 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.
7. Для укрепления здоровья эффективны ходьба и бег, которые предохраняют организм человека от возникновения болезней. Они обладают выраженным тренирующим эффектом и способствуют закаливанию организма. В результате закаливания организм приспосабливается к меняющимся условиям окружающей среды. Закаливание имеет большее значение для ослабленного ребёнка, чем для здорового. Наряду с традиционными методами закаливания (воздушные ванны, водные ножные процедуры, полоскание горла), широко используются и нетрадиционные:
  - Контрастное воздушное закаливание (из тёплого в холодное помещение);
  - Хождение босиком. В летний период дайте детям возможность ходить босиком по горячему песку и асфальту, по мелким камушкам и шишкам. Контрастный душ – наиболее эффективный метод закаливания в домашних условиях.
  - Полоскание горла прохладной водой со снижением её температуры .

Если вы хотите видеть своего ребёнка здоровым – надо ежедневно проводить закаливающие процедуры. Минимальное закаливание – воздушные и водные процедуры, правильно подобранная одежда.

Чтобы повысить защитные силы организма ребёнка, рекомендуется приём витаминов.

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

### **ПОМНИТЕ ЗДОРОВЬЕ РЕБЁНКА В ВАШИХ РУКАХ !!!.**

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.

Совершенно очевидно, что решение проблемы оздоровления дошкольников возможно только при условии реализации единой программы гигиенического обучения и воспитания в семье и детском саду.