

КОНСУЛЬТАЦИЯ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

«Здоровый образ жизни семьи»

«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.

Как правило, у взрослых возникает интерес к проблеме воспитания привычки к здоровому образу жизни лишь тогда, когда ребёнку уже требуется психологическая или медицинская помощь. Готовность к здоровому образу жизни не возникает сама собой, а формируется у человека с ранних лет, прежде всего внутри семьи, в которой родился и воспитывался ребенок.

«Здоровье» - это состояние полного физического, психического, духовного и социального благополучия.

«Здоровая семья» - это семья, которая ведет здоровый образ жизни, в которой присутствует здоровый психологический климат, духовная культура, материальный достаток.

Представление о счастье каждый человек связывает с семьёй. Семья - это опора, крепость, начало всех начал. Это - первый коллектив ребёнка, естественная среда, где закладываются основы будущей личности и здоровья ребенка. Первые впечатления у ребенка, связанные с выполнением определенного действия, черпаются из домашнего бытия. Ребенок видит, воспринимает, старается подражать и это действие у него закрепляется независимо от его неокрепшей воли. Выработанные годами в семье привычки,



традиции, образ жизни, отношение к своему здоровью переносятся во взрослую жизнь во вновь созданную семью. Поэтому необходимо с самого раннего возраста ценить, беречь и укреплять здоровье, чтобы личным примером демонстрировать здоровый образ жизни.

Основные компоненты здоровья, позволяющие при правильном использовании оставаться нашим детям здоровыми и жизнерадостными до глубокой старости.

Режим дня - это чередование различных видов деятельности, отдыха, сна, питания, пребывания на воздухе, которое должно соответствовать возрастным особенностям детей.

Домашний режим в выходные дни должен соответствовать режиму дошкольного учреждения. Установленный распорядок не следует нарушать без серьезной причины. Опыт показывает, что неуклонное соблюдение установленного распорядка изо дня в день постепенно вырабатывает активное стремление ребенка выполнять режим самостоятельно, без подсказки взрослых, без принуждения, а это способствует формированию таких важных качеств поведения, как организованность и самодисциплина, чувство времени, умение экономить его.



Сон. Сон очень важен для нормального роста ребенка и развития его мозга, а регулярный недосып может привести к серьезным болезням. Укладывайте ребёнка спать в одно и то же время. Придумайте ритуал засыпания – умывание, чтение на ночь – и старайтесь не изменять ему никогда. За пару часов до сна ребенок должен закончить шумные игры. Спокойное чтение или тихая игра с игрушками поможет успокоиться и

быстро заснуть.

В спальне должно быть темно и тихо, чтобы ничего не мешало спокойно заснуть. Помните, что свежий прохладный воздух является лучшим «снотворным» и оздоровительным средством, он не только ускоряет наступление сна, но и поддерживает его глубину и длительность.

Дневной сон – это своего рода передышка для детского организма. Если ребенок днем не спит, надо выяснить причину и постараться ее устранить.

Правильное питание. Рацион ребенка должен включать все основные группы продуктов.

Из *мяса* предпочтительнее использовать нежирную говядину или телятину, курицу или индейку. Менее полезны колбасы, сосиски и сардельки. Субпродукты служат источником белка, железа, ряда витаминов и могут использоваться в питании детей.



- ❖ Рекомендуемые сорта *рыбы*: треска, минтай, хек, судак и другие нежирные сорта. Соленые рыбные деликатесы и консервы могут оказать раздражающее действие на слизистую желудка и кишечника, особенно в дошкольном возрасте. Их рекомендуется включать в рацион лишь изредка.
- ❖ *Молоко и молочные продукты* занимают особое место в детском питании. Это не только источник легкоусвояемого кальция и витамина В2. Именно в молоке необходимые для развития и роста детского организма кальций и фосфор содержатся в идеальной пропорции 2:1, что позволяет этим элементам хорошо усваиваться.
- ❖ *Фрукты, овощи, плодоовощные соки* содержат углеводы (сахара), некоторые витамины, микроэлементы, а также такие полезные вещества как пектин, клетчатка, пищевые волокна и другие. Эти продукты улучшают работу органов пищеварения, предотвращают возникновение запоров.
- ❖ Необходимы *хлеб, макароны, крупы, растительные и животные жиры*, особенно гречневая и овсяная крупы. Растительное масло как приправа к салатам позволяет усваиваться многим полезным веществам, содержащимся в овощах.

Можно готовить жареные блюда, хотя особенно увлекаться этим не следует, так как есть с опасностью возникновения при обжаривании продуктов окисления жиров, которые раздражают слизистые, вызывают изжогу и боль в животе. Поэтому лучше всего тушить и запекать блюда в духовом шкафу.

Оптимальный двигательный режим в семье.

Двигательная активность - биологическая потребность организма, от удовлетворения которой зависит здоровье детей, их физическое и общее развитие. Двигательная активность детей создает предпосылки для прочного включения физической культуры в жизнь детей, формирует у них потребность в здоровом образе жизни.

В выходные дни следует больше проводить время на воздухе. Особенно благоприятны как в физическом, так и в психологическом плане прогулки всей семьей.

Виды двигательной активности в условиях семьи могут быть:

- утренняя гимнастика;
- подвижные игры;
- посещение спортивных кружков;
- музыкально-ритмическая деятельность;
- прогулки и турпоходы

Придерживаясь таких простых правил, вы и ваш малыш не будете терять прекрасные минуты времени, с удовольствием используя их, чтобы побыть вместе, погулять, поиграть. Вы подружитесь с хорошим настроением и самочувствием, а усталости и вялости придется отступить.



Закаливание.



Закаливание организма - одно из лучших средств укрепления здоровья. Задача закаливания - приучить хрупкий, растущий организм ребенка переносить перемены температуры в окружающей среде.

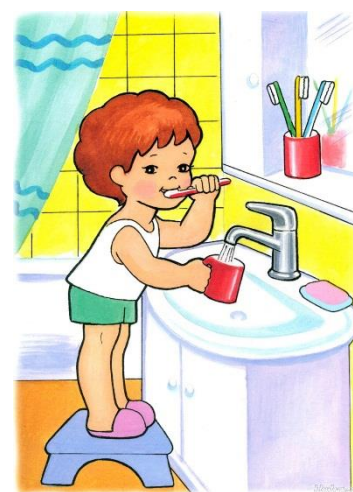
Основными средствами закаливания детей являются естественные факторы природы - воздух, вода, солнечный свет.

Виды закаливания:

- ❖ Умывание - самый доступный в быту способ, следует начинать с теплой воды, постепенно снижая температуру.
- ❖ Ножные ванны - действенный способ закаливания, поскольку ноги наиболее чувствительны к охлаждению.
- ❖ Прогулки на свежем воздухе - можно использовать велосипед, лыжи, ролики.

Соблюдение личной гигиены. Утреннее и вечернее умывание, чистка зубов, мытье рук перед едой, содержание в чистоте своего тела - обязательные мероприятия в процессе воспитания гигиенических навыков.

Для формирования необходимых навыков большое значение имеют атрибуты гигиены: зубная щетка малыша и зубная паста, пена для ванны, шампунь и даже мыло в мыльнице. Пусть все эти средства имеют детскую направленность: яркий цвет, необычную форму, разные дополнения, привлекающие внимание малыша, и способствующие проявлению интереса к гигиеническим процедурам. Привлекайте внимание ребенка к проведению гигиенических мероприятий средствами фольклора, например, перед каждым мытьем рук или умыванием прочтите малышу небольшой стишок или потешку:



Знаем, знаем, да, да, да!

Где ты прячешься, вода!

Выходи, водица, -

Мы пришли умыться!



Положительные эмоции. Ребенку необходим спокойный, доброжелательный психологический климат в семье. Помните, стоит нам улыбнуться - сразу становится легче, нахмуриться - подкрадывается грусть. Нахмурились - начал выделяться адреналин, способствующий грустному, тревожному настроению, улыбнулись - помогли другому гормону -

эндорфину, обеспечивающему уверенное и бодрое настроение. Ведь один и тот же факт в одном случае способен быть незаметным для нас, а в другом - вызовет гнев, испортит настроение. А ведь наше раздражение механически переходит и на ребенка.

Отказ от вредных привычек в семье. Прежде всего, необходимо отметить, что в идеальном случае здоровый образ жизни предполагает не отказ от вредных привычек, но изначальное их отсутствие. Если же по каким-то причинам они уже имеются у человека, то необходимо принять все меры, чтобы освободить данного индивида от столь пагубных для него самого пристрастий. Регулярные физические упражнения, рациональное питание в большой степени способствуют преодолению вредных привычек.

В заключении хотелось бы вам порекомендовать:

«Если хочешь воспитать своего ребенка здоровым, сам иди по пути здоровья, иначе некуда его будет вести».



Инструктор по ФК: Фролкина Н.П.