

## **Консультация для родителей**

### **Растим детей здоровыми и успешными**

**Подготовила:**

**Воспитатель Маркова Т.А.**

Здоровье это не только отсутствие болезней, это работоспособность, эмоциональный тонус, творческий потенциал. То, что создает фундамент будущего благополучия личности.

«Забота о здоровье детей – это важнейший труд и воспитателя и родителей. От жизнерадостности, бодрости зависит их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы». В. А. Сухомлинский

Задача раннего формирования культуры здоровья актуальна, своевременна и достаточно сложна. Как сохранить и укрепить здоровье наших детей? Как привить навыки здорового образа жизни? Когда это надо начинать?

Изучение проблем детского здоровья в наше время приобретает особую актуальность.

Основные компоненты здорового образа жизни:

- Рациональный режим дня.
- Правильное питание.
- Рациональная двигательная активность.
- Закаливание организма.

Поэтому, если мы хотим, что бы ребенок вырос здоровым, необходима ежедневная гигиеническая гимнастика: практикуйте прогулки, походы в лес, бег, прыжки, плавание, катайтесь на велосипеде, играйте в подвижные игры. В зимний период года катайтесь на коньках и лыжах, а так же научите ребенка трудиться. И все это делайте с улыбкой и хорошим настроением.

Состояние здоровья подрастающего поколения в настоящее время вызывает все большую озабоченность в обществе и государстве. За последнее время число здоровых дошкольников уменьшилось в 5 раз и составляет лишь около 10% среди детей поступающих в школу.

Долг родителей – укреплять здоровье детей с раннего возраста и обеспечить благоприятное развитие детского организма в будущем. Родители обязаны ежедневно находить время для занятий физическими упражнениями со своими детьми и тщательно следить за их здоровьем, обращая внимание на внешний вид, настроение, самочувствие ребенка. Приучая детей к определенному режиму, к выполнению гигиенических требований, мы создаем у них полезные для организма навыки и тем самым сохраняем здоровье.

Дети должны проводить на свежем воздухе как можно больше времени, что бы быть здоровыми и крепкими. В летнее время дети могут находиться более шести часов на улице, а в осеннее и зимнее время дети должны быть на воздухе не менее четырех часов. Лучшее время для прогулок с детьми – между завтраком и обедом (2-2,5 часа) и после дневного сна до ужина (1,5-2 часа). Одежда должна быть по сезону, ни в коем случае не «кутать» детей, учитывая, что они активно двигаются. Время от времени очень полезно совершать длительные пешие прогулки,

постепенно увеличивая расстояние от 15-20 минут ходьбы до 30 минут с небольшими остановками (1-2минуты) во время пути.

Закаливание детям необходимо для того, чтобы повысить их устойчивость к воздействию низких и высоких температур и за счет этого предотвратить частые заболевания. При закаливании следует придерживаться таких основных принципов:

- Проводить закаливающие процедуры систематически;
- Увеличивать время воздействия закаливающего фактора постепенно;
- Учитывать настроение ребенка и проводить процедуры в форме игры;
- Начинать закаливание в любом возрасте;
- Никогда не выполнять процедуры, если малыш замерз;
- Избегать сильных раздражителей (продолжительного воздействия холодной воды или низких температур воздуха, а так же перегрева на солнце, правильно подбирать одежду и обувь в соответствии с температурным фоном окружающей среды.)
- Закаливаться всей семьей;
- Закаливающие процедуры сочетать с физическими упражнениями и массажем;
- В помещении. Где находится ребенок никогда не курить.

Основные факторы закаливания – природные и доступные «Солнце, Воздух и Вода».

Существенное правило: «Если хочешь вырастить своего ребенка здоровым, сам иди по пути здоровья, иначе его некуда будет вести»

Еще очень важная проблема, связанная со здоровьем детей – это просмотр телевизора и пользование компьютера. Компьютер и телевидение, несомненно, полезны для развития кругозора, памяти, внимания, мышления, но при условии разумного подхода к выбору игр и передач, а также непрерывного времени пребывания ребенка перед экраном, которое не должно превышать 30 минут.

Родители считают заботу об укреплении здоровья детей делом важным, но лишь не многие по настоящему используют для этого возможности физической культуры.

Физическое воспитание – составная часть интеллектуального, нравственного и эстетического воспитания ребенка. Поэтому необходимо приучать ребенка к спорту. Родители должны показать своим детям пример активной, интересной и подвижной жизни. Движение – основное проявление жизни, средство гармоничного развития личности.

Важно обострить у ребенка чувство «мышечной радости»- чувство наслаждения при мышечной работе. Не упустить время – вот главное, что надо знать родителям на этот счет.

Занятия спортом так же помогают сложиться важным качествам личности:

- настойчивости в достижении цели, упорству;
- положительные результаты этих занятий благотворны для психического состояния детей, особенно если это совместные занятия детей и родителей.

Большое значение для всестороннего, гармоничного развития ребенка имеют подвижные игры. Участие ребенка в игровых заданиях различной интенсивности позволяют осваивать жизненно важные двигательные умения в ходьбе, беге, прыжках, равновесии, лазанье, метении. Подвижных игр комплексность воздействия на все стороны личности ребенка.

- ✓ Осуществляется физическое, умственное, нравственное и трудовое воспитание ребенка;
- ✓ Повышаются все физические процессы в организме, улучшается работа всех органов и систем;
- ✓ Развивается умение разнообразного использования приобретенных двигательных навыков;
- ✓ Во время игры дети действуют в соответствии с правилами. Это регулирует поведение играющих;
- ✓ Вырабатываются положительные качества: выдержка, смелость, решительность.  
Здоровье – то счастье! Будьте здоровы!

Литература:

1. Как вырастить здорового ребенка Алферова В. П. Л., Медицина, 1991
2. Педагогика здоровья Амонашвили Ш. А., Алексин А. Г. М. Педагогика, 1990.
3. Змановский Ф. Ю. Воспитание детей здоровыми.-М, Просвещение 1995.
4. Кузнецова М. Современные пути оздоровления дошкольников.//, Дошкольное воспитание №11, 2002