

Консультация для родителей
«Укрепляем здоровье детей»



В дошкольном возрасте закладывается здоровье ребенка, происходит интенсивный рост и развитие. Формируется осанка, физические качества, вырабатываются черты характера.

Рост заболеваний, связан не только с социально – экологической обстановкой, но и с образом жизни ребенка, который напрямую зависит от родителей. Именно родители должны заложить основы интеллектуального, нравственного и физического развития ребенка.

Как же могут помочь родители ему в этом?

1. **Ребенку необходим спокойный психологический климат в семье.** Когда в семье присутствуют скандалы и ругань, это способствует возникновению невроза у ребенка. Что снижает защитные возможности организма. Очень важно быть доброжелательным и вежливым человеком и учить быть такими своих детей.

2. **Режим дня** – это правильная последовательность в удовлетворении основных физиологических потребностей организма ребенка. Кроме этого, режим дисциплинирует детей, способствует формированию полезных навыков.

- **Сон** является важной частью режима дня. Если ребенок не спит днем, его нервная система не может расслабиться даже во время ночного сна. И утром ребенок встает напряженным, плаксивым и вялым.

- **Прогулка** является наиболее эффективным видом отдыха. Повышается работоспособность. Пребывание на воздухе способствует повышению сопротивляемости организма и закаляет его. Прогулка должна проводиться в любую погоду, за исключением особо неблагоприятных условий. Одежда должна соответствовать погоде и гигиеническим требованиям.

3. Прививать полезные привычки ребенку.

- привычки личной гигиены (любить чистоту, мыть руки перед едой, следить за состоянием одежды, пользоваться личными предметами туалета);
- привычки культурного поведения (здороваться и прощаться, благодарить за выполненную просьбу, не мешать другим людям в режимных моментах и т.д.)

4. Закаливание – это один из способов повысить сопротивляемость к простудным заболеваниям.

Закаливающие процедуры с детьми:

- соблюдение температурного режима;
- воздушные и солнечные ванны;
- облегченная одежда в помещении;
- утренняя гимнастика;
- хождение босиком.

5. Рациональное питание детей. Родителям важно знать, что рациональное питание благоприятно влияет на физическое и нервно – психическое развитие ребенка. Полноценное питание – включение в рацион продуктов богатых витаминами А, В, С и Д, минеральными солями, а также белком.

Все блюда для детей желательно готовить из натуральных продуктов. В период эпидемии простудных заболеваний, весной необходимо применять препараты, включающие в себя комплексы витаминов. Это снижает заболеваемость детей.

6. Здоровый образ жизни в семье. Он предусматривает:

- формирование основных двигательных привычек (создание дома спортивного уголка);
- развитие двигательных качеств;
- воспитание у детей желания заниматься спортом, заботиться о своем здоровье.

7. Игра – ведущая деятельность в дошкольном возрасте. Пока психика у ребенка развивается, он должен играть. Без игры у детей формируется чувство страха, вялость и пассивность

8. Тяжелые последствия для здоровья ребенка имеют травмы. Поэтому ни в коем случае нельзя оставлять детей без присмотра.

Помните, здоровье ребенка в ваших руках!!!