

Консультация для родителей «Растим здорового ребенка»

**Составила: воспитатель группы № 38
Кустова Наталья Викторовна**

2020г.

Растим здорового ребенка.

Забота о здоровье ребенка должна начинаться с самого раннего возраста, а еще лучше до его рождения, ведь на физическое состояние младенца влияет не только поведение матери во время беременности, но и образ жизни обеих родителей до зачатия малыша. Так что если хотите, чтобы Ваш ребенок вырос здоровой, красивой, жизнерадостной и успешной личностью, тщательно заботится о его здоровье надо начать как можно раньше.

Итак, основные советы по здоровью детей.

- Залог здоровья – правильное питание. Его основы достаточно просты: больше фруктов, овощей и жиров растительного происхождения. Обязательны каши, рыба, мясо, а также молочные и кисломолочные продукты. При этом из рациона следует исключить легкоусваиваемые углеводы (торты, конфеты, шоколад), слишком жирную, а также жареную пищу. Свинину лучше заменить курятиной или телятиной, пирожные – сухофруктами.

- Зарядка и активный образ жизни. Для здоровья нужно движение. Чем активней ребенок, тем лучше развиваются мышцы, опорно-двигательная и дыхательная система. Также ускоряется обмен веществ, что уменьшает количество токсинов в организме.

- Табу на телевизор и компьютер. Время, проведенное за этими устройствами, необходимо строго контролировать, ведь они плохо влияют на глаза, да и на организм в целом (электромагнитное излучение). Тщательно подбирайте фильмы, мультфильмы и телепередачи, которые смотрит ребенок. Поступающую к нему информацию важно контролировать. Это необходимо для морали и психического здоровья малыша.

- Также нужно давать ребенку возможность самореализации. Наиболее часто она осуществляется в игровой деятельности. Так что по возможности не следует её ограничивать. Хочет она поиграть в повара Вашими кастрюлями, позволяйте, ведь это не только игра, но и репетиция взрослой жизни. Ребенку необходим простор для деятельности. При чем Вам даже не придется его создавать. Любой малыш может сделать игру из чего-угодно. Важно как можно меньше ограничивать его в этом. К примеру дочка известного психолога Пиаже однажды просто стала рядом с отцом и оставалась абсолютно неподвижной. Когда удивленный родитель спросил, что она делает. Изобретательный ребенок ответил, чтобы ему не мешали, ведь она играет в церковь.

«Движение – основа здоровья»

Насколько важно движение в человеческой жизни известно каждому. Но между знанием и практикой часто расстояние бывает очень большим. А между тем известно также и то, что люди, тренирующие свою мышечную систему пусть даже совсем небольшой, но обязательно повседневной активностью гораздо менее подвержены несчастным случаям и болезням. Статистические данные из практики детских врачей врачебных комиссий и страховых компаний свидетельствуют о чрезвычайной важности движения и правильного питания в жизни детей и взрослых.

Очень простые, нескучные советы по теме: «Движение и здоровье»
Человеческий мозг особенно это касается бессознательного мышления, напитывается впечатлениями. В дальнейшем 80% нашей деятельности руководствуется этим бессознательным опытом. Поэтому чрезвычайно важную роль играют просвещения детей в вопросах потребностей здорового тела, обучение, тренировка, как в детском саду, так и в семье. Детям необходимо объяснять значимость не только тех или иных действий и привычек, но и это главное – подавать собственный пример.

Делайте утреннюю зарядку, больше двигайтесь, занимайтесь физкультурой и спортом, ведите здоровый образ жизни, привлекайте к активным действиям детей и они вырастут здоровыми и преуспевающими людьми. Родители для детей – непререкаемый авторитет, пример для подражания.

Уже с малых лет учите детей беречь свое здоровье и заботиться о нем. Совместные занятия сплачивают, объединяют детей и взрослых. Позиция родителей во многом определяет отношение детей к физической культуре и спорту. Если взрослые ведут здоровый образ жизни, регулярно вместе с детьми выполняют хотя бы простейшие физические упражнения, подвижны, легки на подъем, это является «благодатной почвой», на которой взойдут добрые всходы – крепкие, здоровые, любящие физкультуру дети.

Только говорить о значимости здоровья – это мало.

Надо предпринимать повседневные пусть мелкие, но обязательно многочисленные шаги. Тогда непременно сложится тот здоровый фундамент, на котором в дальнейшем может быть выстроено прекрасное здание человеческой жизни.

Чаще участвуйте в физкультурно-спортивных мероприятиях, проводимых в детском саду. Дети радуются присутствию взрослых и гордятся своими родителями. Спортивные праздники, в которых соревнуются семейные команды, сплачивают семью, приносят много радости и запоминаются взрослым и детям надолго.

Устраивайте праздники детям дома, не жалейте для этого времени и сил. Все это окупится здоровьем вашего ребенка его активной жизнеутверждающей позицией, дальнейшим преуспеванием в жизни.

Будьте здоровы!

Утром, еще в постели сделайте несколько упражнений по растяжке мышц:

- Лечь на спину, вытянув ноги и руки, потянуться всем телом;
- Напрячь стопы ног, носочки;
- Отводя руки далеко за голову, расправить ладони, вытянуть пальцы, вдохнуть;
- Затем расслабиться, перенести руки вдоль туловища, выдохнуть.

Упражнение хорошо сопровождать мыслями или словами, произнося их шепотом или вслух: «Доброе утро! Как хорошо! Я здоров! Все здоровы! Я люблю свою семью!»

- Из того же исходного положения подложив руки согнутых в локтях под голову, вытянув ноги (можно зацепиться носками за спинку кровати или спрятать их под сложенное валиком одеяло), сделать несколько полуподъемов верхней части туловища, не отрывая ног от кровати.

- Лежа на спине, прямые руки вдоль туловища, или согнутые в локтях под головой, несколько раз приподнять ноги вверх, стремясь сделать «прямой угол».

- Продолжая лежать на спине выполнить несколько вращательных движений ладонями и стопами в одну и в другую сторону.

- Из положения, лежа на спине, вытянув руки и ноги перевернуться на один бок, на спину, на другой бок, на живот.

- Из исходного положения, лежа на животе, вытянув руки и ноги сделать «лодочку», прогнувшись в спине, приподнять голову, верхнюю часть туловища, ноги.

Сказать: «Хорошо! Очень хорошо!» Встать.

Повторять упражнения стоит от двух до четырех раз с улыбкой и хорошим настроением.

Общий подъем команда, доносящаяся из другой комнаты, очень бодрят, объединяют всю семью общей идеей, общим действием общим веселым настроением насыщают всех положительными эмоциями.

«Всем – здравствуйте! Здравствуйте все!»

Совместная гимнастика в большой комнате или коридоре – что может быть лучше?! Упражнения самые простые и доступные всем членам семьи от самого маленького до самого большого. Особенно хороши импровизации и имитационные движения.

Душ! От этой утренней процедуры все особенно дети получают наслаждение настоящего веселого водного праздника.

Теперь за аппетитный завтрак! Ведь это важнейшая трапеза дня. Поэтому не завтракаем на ходу. Красиво накрытый стол, любимые блюда, родные лица – как это здорово! За завтраком ведем мирные разговоры о предстоящем дне, в том числе о потребностях организма.

Затем всевозможные спокойные подвижные дворовые игры, инициаторами которых будут все члены семьи. Бабушка и дедушка предложат поиграть в старые народные игры, папа и мама – в игры своего детства, дети – в современные подвижные игры. Интересно и полезно будет всем. Поиграйте в такие игры, как: «Фанты», «Да и нет не говорить», «Лото», «Горелки», «Салки», «Квач», «Жмурки», «Прятки», «Казачьи-разбойники», «Замри», «Краски».

Из дома – на улицу, на природу.

Обязательны прогулка или экскурсия, поездка, турпоход, посещение культурно-развлекательных заведений, парков, детских аттракционов, театров. Полезны разговоры о благотворном влиянии природы и отдыха на здоровье.

Пообедать можно в пункте общественного питания. Это приятно и интересно, способствует социально-коммуникабельному развитию детей.

Посидите на скамейке полюбуйтесь небом рекой, деревьями, цветами и т.п., спокойно подышите – это так умиротворяет, способствует расслаблению, глубокому отдыху.

Можно еще активно подвигаться. Или посетить кинотеатр. Важно чтобы в течение дня ребенок выполнял различные упражнения: потянись, а потом расслабь мышцы, и у тебя появится ощущение

тепла во всем теле, напряги мышцы спины, сведи и разведи лопатки, стань прямо, опусти и подними голову несколько раз и у тебя будет красивая осанка.

Вечером дома общий ужин, гигиенические процедуры, спокойнее игры, семейное чтение (лучше сказок или занимательных историй – их любят все). Если вы не можете без телевизора посмотрите вместе интересную передачу, но не долго – детям вредно.

Отход детей ко сну. «Спокойной ночи!» Очень хорошо, если детям спюют колыбельную песенку, посидят возле него с добрыми словами – такие минуты запоминаются на всю жизнь, они убеждают ребенка в собственной защищенности в значимости для семьи, пробуждают в нем душевный покой, укрепляют здоровье, помогают быть уверенным и успешным.

Формы и методы оздоровления детей (закаливание и профилактика заболеваний)

1. Ежедневная утренняя зарядка (на свежем воздухе).
2. Воздушные ванны при смене белья, во время утренней гимнастики и умывания, во время физкультурных и специальных занятий.
3. Регулярные физкультурные занятия со сменой одежды на облегченную спортивную форму (майка, шорты и трусы).
4. Гигиена детской деятельности в соответствии с требованиями программы «Сообщество».
5. Ежедневное полоскание полости рта водой комнатной температуры (с настойками трав по плану).
6. Умывание водой комнатной температуры.

7. Дневной сон с доступом свежего воздуха.
8. Ежедневные закаливающие процедуры.
9. Проведение утренней, дневной, вечерней прогулок с общим бюджетом времени 4-5 часов (с учетом температурного режима).
10. Организация подвижных игр и поддержание положительного эмоционального тонуса во время любых занятий с учетом индивидуальных, личностных особенностей каждого ребенка.
11. Соблюдение персоналом санитарно-гигиенических мер по обеспечению здорового образа жизни детей в детском саду:
 - соблюдение режима проветриваний;
 - соблюдение режима текущих и генеральных уборок;
 - соблюдение питьевого режима;
 - соблюдение температурного режима;
 - соблюдение светового режима;
 - систематического использования аппарата по очистке и ионизации воздуха.
12. Применение облегченной одежды у детей: короткий рукав, шорты, носки, кожаная обувь (исключая резиновую обувь без стельки).
13. Периодическая информация о здоровом образе жизни в Уголках здоровья групп – 1 раз в месяц.
14. Консультирование у врача детского сада по проведению специфической и неспецифической профилактики заболеваний.
15. Специфическая профилактика в детском саду и дома с использованием витаминов, иммуностимуляторов, природных фитонутриентов (лук, чеснок).
16. Постоянная «С»-витаминизация третьего блюда на пищеблоке.
17. Прохождение детьми узких специалистов по направлению врача.
18. Проведение диспансеризации детей.
19. Систематическое использование оздоровительной физкультуры.