

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение муниципального образования город
Краснодар «Центр развития ребенка-детский сад №232»

Консультация для родителей
«Роль семьи в воспитании здорового ребенка»

Воспитатели
Фольц Г.И.
Завадская Н.К.

Роль семьи в воспитании здорового ребенка

Сегодня очень важно нам, взрослым, формировать и поддерживать интерес к оздоровлению как самих себя, так и своих детей.

«Родители являются первыми педагогами. Они обязаны заложить основы физического, нравственного и интеллектуального развития личности ребенка», - гласит Закон РФ «Об образовании»

К сожалению, в силу недостаточно развитого культурного уровня нашего общества, здоровье еще не стоит на первом месте среди потребностей человека. Поэтому многие родители не могут служить для ребенка положительным примером здорового образа жизни, так как часто злоупотребляют курением и алкоголем, предпочитают многочасовые просмотры телепередач и видеофильмов, компьютерные игры закаливанию, занятиям физкультурой, прогулкам на свежем воздухе.

Зачастую родители плохо представляют, как же необходимо приобщать ребенка к здоровому образу жизни.

- I. Прежде всего, необходимо активно использовать целебные **природные факторы окружающей среды**: чистую воду, ультрафиолетовые лучи солнечного света, чистый воздух, фитонцидные свойства растений, так как естественные силы природы представляют собой привычные компоненты окружающей среды и необходимы для жизнедеятельности организма.
 - II. Ребенку необходим спокойный, **доброжелательный психологический климат**. Перебранки в присутствии ребенка способствуют возникновению у него невроза или усугубляют уже имеющиеся нарушения нервной системы. Все это существенно снижает защитные возможности детского организма. Учитывая это, мы всегда должны стараться быть в хорошем настроении. Эмоциональная устойчивость и связанное с ней поведение воспитываются. Здесь важно умение правильно и рационально относиться к тому, что мы видим, воспринимаем, слышим. Больше улыбайтесь и дарите радость друг другу.
 - III. Взрослые должны не только охранять детский организм от вредных влияний, но и создавать условия, которые способствуют повышению защитных сил организма ребенка, его работоспособности. И важным здесь является **правильно организованный режим дня**.
- Режим дня** - это оптимально сочетаемые периоды бодрствования и сна детей в течение суток. Он удовлетворяет их потребности в пище, в деятельности, в отдыхе, двигательной активности и др. Режим дисциплинирует детей, способствует формированию многих полезных навыков, приучает их к определенному ритму.

Прогулка - один из существенных компонентов режима дня, она хорошо восстанавливает сниженные в процессе деятельности функциональные ресурсы организма, и в первую очередь - работоспособность. Пребывание на воздухе способствует повышению сопротивляемости организма и закаляет его. После активной прогулки у ребенка всегда нормализуются аппетит и сон.

Прогулка должна проводиться в любую погоду, за исключением особо неблагоприятных условий. При этом одежда и обувь должны соответствовать погоде и всем гигиеническим требованиям. Во время прогулки нельзя допускать, чтобы дети длительное время находились в однообразной позе, поэтому необходимо менять их вид деятельности и место игры. Хорошо сочетать прогулки со спортивными и подвижными играми. Дети должны гулять не менее 2-х раз в день по два часа, летом- неограниченно.

Сон - является не менее важной составляющей частью режима дня, который особенно необходим ослабленным детям. Важно, чтобы ребенок ежедневно (и днем, и вечером) засыпал в одно и то же время. Таким образом, домашний режим малыша должен быть продолжением режима дня детского сада, и особенно в выходные дни.

IV. Полноценное питание- включение в рацион продуктов богатых витаминами, минеральными солями и белком. Все блюда для детей желательно готовить из натуральных продуктов, нерафинированных, без добавок, специй и консервантов. Чаше включать в рацион детей творог, гречневую и овсяную каши.

Немаловажное значение имеет и режим питания, т.е. соблюдение определенных интервалов между приемами пищи.

V. У детей важно формировать интерес к оздоровлению собственного организма. Чем раньше ребенок получит представление о строении тела человека, узнает о важности закаливания, движения, правильного питания, сна, тем раньше он будет приобщен к здоровому образу жизни. Однако, если же насильно принуждать ребенка заниматься физкультурой или соблюдать правила гигиены, то он быстро теряет к этому интерес.

При поступлении ребенка в школу важным является не только его интеллектуальное развитие, но и уровень физического развития. Принцип «не навреди» должен быть заложен в основу воспитания и развития малыша. Следует помнить, что «раннее обучение» приводит к перегрузкам, отрицательно сказывается на здоровье, провоцирует неврозы и другие нежелательные явления, в результате чего снижается интерес к учебе.

Подготовка к школе в детском саду осуществляется не только по математике и развитию речи, но и по физкультуре, формирующей необходимые для успешного обучения внимание, мышление, память, речь, воображение, мелкую моторику рук, координацию движений. Немаловажной является игровая деятельность детей. Чем лучше ребенок играет в сюжетно-ролевые игры, тем успешнее он будет заниматься в школе. Игра хорошо готовит к школе. Пока психика у ребенка развивается, он должен играть. Без игры у детей формируется чувство страха, вялость и пассивность.

Игра - ведущая человеческая потребность. Даже для взрослых она важна.

VI. Для укрепления здоровья и нормализации веса **эффективны ходьба и бег**, которые предохраняют организм человека от возникновения болезней. Они обладают выраженным тренирующим эффектом и способствуют закаливанию организма.

Закаливание - это повышение устойчивости организма к неблагоприятному воздействию ряда факторов окружающей среды путем систематического кратковременного воздействия на организм этих же факторов в малых дозах.

В результате закаливания организм приспосабливается к меняющимся условиям окружающей среды.

Смысл закаливания состоит в том, чтобы со временем с помощью специальных процедур повысить устойчивость человека к охлаждению за счет того, что организм при этом всякий раз будет реагировать целесообразными защитными реакциями- увеличением выработки тепла и уменьшением теплоотдачи. При закаливании одновременно происходит и повышение иммунитета за счет увеличения выработки в организме интерферона и других защитных факторов.

Закаливание, как отмечал известный врач и педагог Е.А.Аркин, для ослабленного ребенка имеет большее значение, чем для здорового. Наряду с традиционными методами закаливания (воздушные ванны, водные ножные ванны, полоскание горла) широко используются и нетрадиционные:

Контрастное воздушное закаливание (из теплого помещения дети попадают в холодное);

Хождение босиком. При этом укрепляются своды и связки стопы, идет профилактика плоскостопия. При ходьбе босиком увеличивается интенсивность деятельности почти всех мышц, стимулируется кровообращение во всем организме, улучшается умственная деятельность.

Контрастный душ- наиболее эффективный метод закаливания в домашних условиях. После непродолжительной зарядки ребенок встает под душ, обливается водой 36-38 градусов в течение 30-40 секунд, затем температура воды снижается на 2-3 градуса, а продолжительность обливания сокращается до 20-25 секунд. Процедура повторяется 2 раза. Через 1-1,5 недели разница температур воды возрастает до 4-5 градусов. В течение 2-3 месяцев температура доводится до 19-20 градусов.

Полоскание горла прохладной водой со снижением ее температуры является методом профилактики заболевания носоглотки.

Полоскание горла начинается при температуре воды 36-37 градусов, снижается каждые 2-3 дня на 1 градус и доводится до комнатной. При этом следует помнить, что перерыв в закаливании на 2-3 недели снижает сопротивляемость организма простудным факторам и крайне нежелателен.

Нельзя не учитывать и индивидуальные особенности ребенка, его возраст, его чувствительность к закаливающим процедурам. Не рекомендуется проводить закаливание на фоне отрицательных эмоциональных состояний: страха, обиды, беспокойства. Это может привести к невротическим расстройствам.

Можно закаливать организм ребенка и продуктами питания. Повысить сопротивляемость организма помогают некоторые растения- биостимуляторы и адаптогены.

Последние приспособляют, адаптируют организм к воздействию некоторых вредных физических, химических, биологических факторов, в т.ч и к непривычным условиям среды. (Черная смородина и шиповник, морковный и яблочный соки, плоды китайского лимонника, корни левзеи и родиолы розовой, элеутерококк).

VII. Чтобы повысить защитные силы организма ребенка, рекомендуется

прием витаминов. Слово « витамин» происходит от латинского «вита»-«жизнь».

Витамины участвуют в обмене веществ и регулируют отдельные биохимические и физиологические процессы. Недостаток витаминов в пище или изменение процессов их усвоения приводит к нарушению обмена веществ и в конечном счете гипо-и авитоминозов. Использование поливитаминов по 1-2 драже в день снижает заболеваемость детей в период эпидемии гриппа не менее чем в 2 раза.

VIII. Удар по здоровью ребенка наносят **вредные наклонности родителей.** Не секрет, что дети курящих отцов и матерей болеют бронхолегочными заболеваниями гораздо чаще, чем дети некурящих.

IX. Тяжелые последствия для здоровья ребенка имеют **травмы и несчастные случаи.** Опасность для жизни ребенка дома могут представлять электронагревательные приборы; мелкие предметы, которые дети проглатывают, засовывают в уши, нос; оставленные на виду лекарства.

Поэтому родителям следует:

- Постоянно контролировать действия ребенка и рассказывать, что и где опасно;
- Хранить в специальных местах предметы бижутерии, косметические принадлежности, лекарства, горячие кастрюли, химические вещества и моющие средства;
- Закрывать окна и балконы;
- Запретить ребенку брать в рот монеты, пуговицы, сосать пальцы.

Уважаемые взрослые помните:

ЗДОРОВЬЕ РЕБЕНКА В ВАШИХ РУКАХ!