

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
муниципального образования город Краснодар «Центр развития ребёнка –
детский сад № 232»

КОНСУЛЬТАЦИЯ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ
«КАК СОХРАНИТЬ ЗДОРОВЬЕ ДЕТЕЙ»

Подготовила: Воспитатель группы № 9

Горобец Татьяна Николаевна

2021 г.

«Как сохранить здоровье»

Консультация для родителей



Быть родителем – радость! Забота о малыше – каждодневный труд. Каждый родитель искренне желает своему ребёнку счастливой жизни, здоровья, успехов. Любовь к детям вызывает желание позаботиться об их будущем. Конечно, это очень спорный вопрос: что должны сделать родители для благополучной жизни ребёнка в будущем, да и должны ли вообще? Тема эта усиленно обсуждается психологами, которые не устают напоминать, что все проблемы взрослого человека родом из детства. Беспорно лишь одно: родители обязаны сохранить физическое и психическое здоровье ребёнка.

«Я не боюсь ещё и ещё раз повторить: забота о здоровье – это важнейший труд родителя. От жизнерадостности, бодрости детей зависит их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы.»

(В. Сухомлинский)

«Тепличное создание»

Болеет без конца ребенок.

Мать в панике, в слезах: и страх, и грусть.

- Ведь я его с пеленок всегда в тепле держать стремлюсь.

В квартире окна даже летом открыть боится – вдруг сквозняк, С ним - то в больницу, то в аптеку, лекарств и перечесть нельзя.

Не мальчик, словом, а страданье.

Вот так порой мы из детей растим тепличные создания, А не бойцов – богатырей.

(В.Крестова)

Так как же укрепить здоровье детей, избежать болезней?

Мы все хотим, чтобы наши дети не болели, год от года становились здоровее, а став взрослыми, вошли в большую жизнь не только знающими и образованными, но и здоровыми.

По данным Министерства образования и науки РФ, самой острой проблемой остается низкий уровень физической подготовленности, физического развития детей и высокий уровень заболеваемости.

Что такое здоровье?

Здоровье – это не только отсутствие болезни и физических дефектов, а это состояние физического, психического, духовного и социального потенциала человека. Здоровье — ни с чем не сравнимая ценность. Каждому человеку присуще желание быть сильным и здоровым. Ученые считают, что если принять условно уровень здоровья за 100 %, то на 20 % оно зависит от наследственных факторов, 20 % - от действия окружающей среды, 10 % - от деятельности системы здравоохранения, а остальные 50 % - зависят от самого человека, от того образа жизни, который он ведет.

Что такое здоровый образ жизни?

Здоровый образ жизни – это способ жизнедеятельности, направленный на сохранение и улучшение здоровья людей с помощью соответствующего питания, физической подготовки, морального настроя и отказа от вредных привычек.

Здоровый образ жизни - это активное участие в трудовой, общественной, семейно-бытовой, жизнедеятельности человека.

Только ли детский сад должен заниматься вопросами сохранения и укрепления здоровья детей?

Прежде всего, нам, взрослым, необходимо прививать ребёнку осознанное отношение к собственному здоровью уже в дошкольном возрасте. Мы в свою очередь серьёзно подходим к этому вопросу. Но, несмотря на масштабную работу, которая проходит в детском саду, необходимо, чтобы воспитание здорового ребёнка проходило в тесном сотрудничестве с родителями. Важно, чтобы забота о здоровье детей в детском саду сочеталась с заботой о ребенке в семье. Так как в первую очередь семья должна быть примером воспитания культуры здорового образа жизни.

Давайте рассмотрим ситуацию:

Валина мама часто жалуется врачу, что её дочь болеет: «Чуть сквозит, она начинает кашлять. Зимой все дети на санках, а моя сидит дома бледная, с насморком. Почему одни дети не боятся простуды, а моя то и дело болеет? Советуют: надо закаливать ребёнка. А нам не до закаливания! Пусть здоровых закаливают!»

Права ли мама? Закаливание – это хорошо или плохо?

Закаливание для ребёнка имеет большее значение. При условии систематического и длительного выполнения мероприятий оно благоприятствует:

- общему улучшению самочувствия;
- уменьшению утомляемости;
- повышению иммунитета;
- совершенствованию всех функциональных систем; □ снижению простудных заболеваний;
- повышению стрессоустойчивости.

Как можно укрепить здоровье ослабленного ребёнка? Для того чтобы поддержать ослабленный организм после перенесенного заболевания и окончательно выздороветь и окрепнуть необходимо придерживаться ряда простых правил:

- Хорошо высыпаться.
- Чаще бывать на свежем воздухе, совершать прогулки в парки, лес, к водоему.
- Следить за своим рационом, употреблять побольше кисломолочных продуктов.
- Стараться сохранять максимально позитивный настрой.
- Проводить укрепление иммунитета народными и лекарственными средствами. □ Заниматься физическими упражнениями.

Какие виды закаливания вы знаете?

Если мы хотим видеть своих детей здоровыми - надо ежедневно проводить закаливающие процедуры.

Минимальное закаливание-это воздушные и водные процедуры, правильно подобранная одежда. У нас в саду проводятся следующие закаливающие мероприятия:

- а) проветривание помещения;
- б) ежедневные прогулки;
- в) облегчённая одежда в группе;
- г) хождение босиком по массажному коврику;
- д) контрастное воздушное закаливание;
- е) ежедневная утренняя гимнастика.



Хорошо и полезно начинать свой день с зарядки. Само слово «зарядка» уже объясняет, почему – мы заряжаемся энергией, которой должно хватить на весь день. Утренняя зарядка позволяет окончательно проснуться. Тут уместно вспомнить об одном факторе утренней зарядки для детей.

При регулярности она развивает упорство и дает понятие необходимости.

Подводя итог, можно сказать, что утренняя зарядка желательна для людей всех возрастов, а для детей не просто желательна, а необходима.

Привитие культурно-гигиенических навыков.

Культурно-гигиенические навыки (КГН) представляют собой навыки соблюдения опрятности, содержания в чистоте собственного тела и личных вещей. Воспитание у детей навыков личной и общественной гигиены играет важнейшую

роль в охране их здоровья, способствует правильному поведению в быту, в общественных местах, обуславливает успешную социализацию. В формировании у детей КГН огромное значение имеет окружающая обстановка и соблюдение правил гигиены взрослыми. Детям необходимо систематически напоминать о соблюдении правил гигиены, постепенно повышая требования, приучая следить за качеством выполненных действий. Со временем навыки перерастают в привычку. У детей формируются такие качества личности, как целеустремлённость, дисциплинированность, самостоятельность.

Здоровье так же зависит от достаточного употребления полезных продуктов.

- Как вы поступите, если ребенок отказывается от предложенного блюда или напитка, приготовленного из полезных продуктов?

- Нужно ли проводить работу с детьми и объяснять о необходимости употреблять в пищу полезные продукты?

Полноценное питание - включение в рацион продуктов, богатых витаминами А, В, С и Д, минеральными солями, а также белком. Нужно чаще включать в рацион детей творог, гречневую и овсяную каши. Немаловажное значение имеет и режим питания, то есть соблюдение определённых интервалов между приёмами пищи.

- Согласны ли вы с тем что укладываясь спать с пустым желудком, можно проснуться бодрым?

Когда перед сном в животе урчит, возникает извечный вопрос – съесть что-нибудь или не съесть? И хотя некоторые люди избегают поздних перекусов, опасаясь прибавки в весе, исследования показывают, что, укладываясь спать голодными, мы можем спровоцировать потерю сна и даже вызывать нарушение обмена веществ, которое приведет к набору лишнего веса.

Вот несколько правил формирования здорового пищевого поведения:

- Готовить сбалансированное питание, которое обеспечит поступление в организм белков, жиров, углеводов, витаминов, микроэлементов.
- Не ругать за плохой аппетит, не заставлять доедать (аппетит может снизиться при болезни или стрессовой ситуации).
- Если вам кажется, что ребёнок мало или много ест, проследите за величиной порции, разберитесь в своих собственных переживаниях, которые, возможно, связаны с вашими собственными пищевыми проблемами.
- Нельзя использовать пищу как средство манипуляции или как награду за выполнение каких-либо условий.
- Принимайте пищу вместе с ребёнком, придерживаясь режима, в спокойной обстановке.
- Еда должна быть не только полезной, но и вкусной, в меру солёной или сладкой. Привлекайте ребёнка к составлению меню. Перед приёмом основного блюда нельзя демонстрировать десерт.

- Обращайтесь за консультацией к специалистам (педиатрам, психологам), если при всех ваших усилиях, у ребёнка прослеживаются болезненные формы пищевого поведения.

Отражается ли эмоциональный климат в семье на здоровье ребенка?

Благоприятная эмоциональная обстановка в окружении ребёнка обуславливает



сохранение его психического здоровья. Тревожные состояния, стрессы приводят к психосоматическим заболеваниям, ухудшают качество жизни человека, выводят из состояния благополучия.

Психологически здоровый человек, как взрослый, так и ребёнок, способен балансировать между положительными и отрицательными эмоциями, успешно реализовывать свой потенциал в различных сферах деятельности, выстраивать гармоничные отношения с окружающими. Для

психического благополучия ребёнка родителям

нужно уметь справляться вовремя со своими личными переживаниями и проблемами, сохранять тёплые взаимоотношения в семье.

С какого возраста ребенок может начать вести ЗОЖ?

Ребёнок начнёт вести здоровый образ жизни, тогда, когда начнут его вести сами родители. Т.е., если родители постоянно ведут ЗОЖ, то и ребёнок будет приучен к этому. Потому что родитель, излучающий здоровье, жизненную энергию, оптимизм, хорошее настроение, - это главный пример для ребёнка. А ведение здорового образа жизни в семье ведёт к сохранению и укреплению жизни детей.

Всё о чём мы сейчас говорили это здоровый образ жизни.

Для укрепления и сохранения здоровья детей, нужно внедрять здоровый образ жизни в каждую семью, для этого домашний режим ребенка должен быть продолжением режима дня детского сада.

Закончите пословицу о здоровье:

- В здоровом теле – (здоровый дух;)
- Береги платье с нову, а здоровье (с молодую;)
- Если не бегаешь пока здоров, придётся побегать, (когда заболеешь;)
- Курить – здоровью (вредить;)
- Солнце, воздух и вода – (наши лучшие друзья;)
- Чистота – залог (здоровья)

Быть здоровым



здорово!

- В здоровом теле (здоровый дух)
- Голову держи в холоде (а ноги в тепле)
- Землю сушит зной, а человека (болезнь)
- Любящий чистоту будет (здоровым)
- Здоровье дороже (золота)
- Если хочешь быть здоров (закаляйся)
- Двигайся больше (проживёшь дольше)
- Болен – лечись, а здоров (берегись)
- Пешком ходить – долго (жить)
- Самое малое счастье мира – роскошь, а самое большое – (здоровье)
- Здоровье – бриллиант, который легко (потерять)

Советы для взрослых

- Смейтесь хотя бы 10 минут в день, тогда ваш сон станет спокойным, бодрствование – рассудительным и энергичным, а риск инфаркта снизится на 50 %.
- Ежедневно съедайте 30 граммов рыбы – это снижает уровень холестерина в крови и способствует профилактике болезней сердца и кровеносных сосудов.
- Не подавляйте в себе негативные эмоции, вы рискуете приобрести невроз или какую-нибудь болезнь.
- Больше ходите пешком.
- Если любите петь, то делайте это каждый день.
- Бойтесь попасть в плен к врачам.
- Живите делами сегодняшнего дня по принципу «здесь и сейчас», не сожалейте о прошлом и не беспокойтесь о том, что будет завтра.
- Думайте больше о светлых и радостных сторонах жизни, ибо «наша жизнь есть то, что мы о ней думаем».
- Не держите злобу на своих оппонентов. «Ни минуты не думать о людях, которых мы не любим».
- Считайте свои удачи, а не несчастья.
- Старайтесь приносить радость другим, так как, делая добро окружающим, вы делаете его, прежде всего, самому себе.
- Активно ищите способы превращения минусов в плюсы. □ Отдыхайте до того, как пришло чувство усталости.
- Умейте расслабляться и сбрасывать лишнее напряжение.
- Не задерживайте внимание на недостатках других.
- Профилактикой от стресса является чувство юмора.
- Помните: здоровье не самоцель, а лишь условие достижения счастья и благополучия в семье и на работе.

В завершении, хотелось бы привести высказывание Николая Михайловича Амосова, выдающегося советского и украинского учёного-медика: **«Врачи лечат болезни, а здоровье нужно добывать самому»**. Дорогие родители, научите ребёнка заботиться о своём здоровье, воспринимать жизнь и здоровье, как величайшую ценность, это послужит крепкой основой для его благополучия в будущей жизни.



<https://infourok.ru/konsultaciya-dlya-roditelej-kak-sohranit-i-ukrepit-zdorove-rebenka4191810.html>