

**Консультация для родителей по теме:
«Здоровье и факторы, влияющие на здоровье»**

Болеет без конца ребёнок.
Мать в панике, в слезах: и страх и
грусть.

- Ведь я его с пелёнок
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 тепличное создание,
А не бойцов – богатырей.

“Тепличное создание”

В.Крестов

С раннего возраста закладывается фундамент здоровья ребёнка, происходит его интенсивный рост и развитие, формируются основные движения, осанка, а также необходимые навыки и привычки, приобретаются базовые физические качества, вырабатываются черты характера, без которых невозможен здоровый образ жизни. Забота о развитии и здоровье ребёнка начинается с организации здорового образа жизни в семье. Здоровый образ жизни – это и благоприятный эмоциональный климат в семье, дружелюбное, доброжелательное отношение родителей друг к другу и к ребёнку; это и правильно организованное рациональное питание, и использование движений, физических упражнений на воздухе, и достаточная трудовая активность, и, конечно, образцовое поведение взрослых. Для того чтобы ребёнок был здоров, необходимо привить ему здоровый образ жизни. Что же могут сделать родители для приобщения детей к здоровому образу жизни?

Обстановка, в которой воспитывается ребёнок, психологический климат в семье имеют огромное влияние на состояние физического и психического здоровья ребёнка. В комфортной ситуации развитие ребёнка идёт быстрее и гармоничнее. Он впитывает в себя всё позитивное, что его окружает. И это делает его сильным, счастливым и уверенным в себе человеком. Перебранки в присутствии ребёнка способствуют возникновению у него невроза или усугубляют уже имеющиеся нарушения нервной системы. Всё это существенно снижает защитные возможности детского организма. Учитывая это, мы всегда должны стараться быть в хорошем настроении.

Взрослые должны не только охранять детский организм от вредных влияний, но и создавать условия, которые способствуют повышению защитных сил организма, его работоспособности. И важным здесь является правильно организованный режим дня. Правильный режим дня обеспечивает уравновешенное, бодрое состояние ребёнка, предохраняет нервную систему от переутомления, создаёт благоприятные условия для физического и

психического развития ребёнка. Режим дисциплинирует детей, способствует формированию многих полезных навыков, приучает их к определённому ритму. Одним из существенных компонентов режима дня является прогулка. Этот наиболее эффективный вид отдыха хорошо восстанавливает сниженные в процессе деятельности функциональные ресурсы организма, и в первую очередь – работоспособность. Пребывание на свежем воздухе способствует повышению сопротивляемости организма и закаляет его. Хорошо сочетать прогулки со спортивными и подвижными играми. После активной прогулки у ребёнка всегда нормализуются аппетит и сон.

Не менее важной составляющей частью режима является сон, который особенно необходим ослабленным детям. Важно, чтобы ребёнок ежедневно (и днём, и ночью) засыпал в одно и то же время. Таким образом, домашний режим ребёнка должен быть продолжением режима дня детского сада, и особенно в выходные дни.

Также для полноценного роста и развития ребенка необходимо рациональное питание. Рациональное питание оказывает благоприятное влияние на физическое и нервно-психическое развитие детей, повышает сопротивляемость организма к заболеваниям. Нужно приучать ребенка питаться по режиму (выработать у ребёнка привычку есть в строго отведённые часы), для приготовления пищи использовать только натуральные продукты, не содержащие консервантов, синтетических добавок, включать в рацион питания ребёнка богатые витаминами и минеральными веществами продукты, особенно в весенний период, стараться, чтобы ежедневно на столе были бы фрукты и овощи.

У детей важно формировать интерес к оздоровлению собственного организма. Чем раньше ребёнок получит представление о строении тела человека, узнает о важности закаливания, движения, правильного питания, сна, тем раньше он будет приобщен к здоровому образу жизни. Если же ребёнка насильно принуждают заниматься физкультурой и соблюдать правила гигиены, то ребёнок быстро теряет интерес к этому. Принцип «не навреди» должен быть заложен в основу воспитания и развития ребёнка.

Несомненно, все мы хотим, чтобы наши дети не болели, улыбались и сами могли помочь себе сохранить своё здоровье. Так, давайте разберём десять правил, которые хотелось бы, чтобы вошли в привычку у наших малышей! С чего же начнём? Мы проснулись утром..... Движение – это жизнь! Эти слова мы очень часто слышим и повторяем, но каждый ли понимает? Старайтесь утро начинать с зарядки, даже если очень спешите, сделать вместе с ребенком несколько наклонов, (наклоняясь одеть носочки), несколько приседаний (заглянуть под кровать), несколько подтягиваний (дотянуться до люстры), прошагать до стола на носочках - идя к завтраку и т.д. Ведь всё это вы делаете каждый день, только добавьте упражнений и получится весёлая зарядка. На выходных чаще гуляйте с ребенком на свежем воздухе, вспомните интересные игры вашего детства: классики, резиночки, прыжки через лужи, пройдишь по палочкам, выложенным в дорожку и т.д. Почувствуйте себя ребёнком и тогда еще очень

много занимательных двигательных упражнений вы придумаете для вашего малыша, а может быть и он придумает сам!

Питание – должно быть вкусное или полезное? Ребята, даже не совсем большие, должны знать, что вкусно, но вредно, а что полезно для их организма. Сейчас очень большое влияние на ребёнка оказывают теле передачи, реклама и т.д. и поэтому довольно сложно воспитать у ребенка правильное отношение к питанию. Но, всё же необходимо рассказывать детям о нашем организме, о продуктах приносящих вред и пользу организму. Для маленьких ребят можно готовить не большие блюда из фруктов и овощей нарезанных красивыми фигурками бабочками, сердечками, смайликами, как бы символизируя доброту и полезность этих продуктов. Так же на небольших рассказах, сказках и стихах можно показать вредность сахара, чипсов, сухариков и т.д.

«О правильном питании»

Всякий раз, когда едим, о здоровье думаем:

«Мне не нужен жирный крем, лучше я морковку съем».

Чтобы хворь вас не застала, в зимний утренний денек,

В пищу, вы употребляйте лук зеленый и чеснок.

В жизни нам необходимо очень много витаминов.

Всех сейчас не перечесать, нужно нам их больше есть.

Вы не пейте газировку, ведь она вам вред несёт,

А попейте лучше квас — он вкусней во много раз!

Ешьте овощи и фрукты — они полезные продукты!

Конфеты, пряники, печенье портят зубкам настроение.

Кушай овощи, дружок, будешь ты здоровым!

Ешь морковку и чеснок, к жизни будь готовым!

Мясо, овощи и фрукты — натуральные продукты,

А вот чипсы, знай всегда, это вредная еда.

Каждый день с утра пораньше ешь банан и апельсин,

Чтоб на личике пригожем совсем не было морщин.

Кушать овощи и фрукты, рыбу, молокопродукты —

Вот полезная еда, витаминами полна!

И ещё учите ребенка есть медленно, тщательно пережёвывать пищу и не заниматься во время еды другими занятиями (читать, смотреть телевизор, рисовать и т.д.)

Гигиена – «Надо, надо умываться по утрам и вечерам....» и не только. Все прекрасно знают, понимают и соблюдают правила личной гигиены, но хочется напомнить, то, на, что обратить особое внимание. 1. Утром во время чистки зубов, поиграйте в «Буль-буль»- прополощите горло водичкой – это и гигиена и закаливание. 2. Прибегнув к помощи рекламы «Страшные микробы», помогите запомнить малышам, что мыть руки необходимо после каждого туалета и перед каждым приёмом пищи, даже не значительным (кусочек яблока, долька апельсина). 3. «Водичка, водичка – умой моё личико. Чтобы глазки смотрели, чтобы щечки блестели» И можно дальше

продолжать не сложную рифму и тогда ребёнок сам будет ждать и просить каждый вечер принимать душ или ванну. Ведь водные процедуры помогают закаливанию организма, благодаря им, повышается иммунитет организма к болезням. 4. Самостоятельное расчесывание, «привести себя в порядок», «сделать красивым» - это не только красивый внешний вид, но и массаж головы – опять приятное с полезным!!!

Режим дня – это забота не только детского сада, но и семьи! В дошкольном учреждении детки живут по режиму, а вот дома не всегда! Родителям не всегда удобно придерживаться определенного графика пробуждения, дневного сна, приёма пищи, прогулки, а жаль! Режим очень полезен для детей и взрослых. Разбудите ребенка пораньше в выходной и сделайте зарядку и потом в первый рабочий день ему не так будет сложно встать и возможно без капризов пойти в сад! Обязательно устройте ребёнку дневной сон, именно он даст хороший и полный отдых детскому организму. А если ещё погулять перед сном, то организм обязательно скажет: Спасибо! Создайте свои семейные правила, ритуалы, которые помогут ребёнку понять, что пора выполнять тот или иной режимный момент: будь то еда или сон! Например: перед вечерним сном, можно посмотреть с ребенком небольшой мультфильм, или почитать книжку, или же поиграть в спокойную игру и постепенно, со временем малыш будет понимать и организм его будет уже готовиться ко сну! Не ограничивайте детей в развлечениях, но и не идите на поводу у его капризов!

Внимание и понимание!!! Именно психическое здоровье лежит в основе нашего иммунитета! А ведь это и есть способность нашего организма сопротивляться к негативным внешним воздействиям. Детям очень сложно взять под контроль свои эмоции! У ребенка обида, агрессия, страх, чрезмерная подвижность, разочарование отвлеките его! Старайтесь переключать его внимание от одного вида деятельности к совершенно другому, который успокоит, даст почувствовать себя успешным, поднимет настроение! Научите ребёнка контролировать свои эмоции, чтобы они не выходили за пределы здоровых рамок! Не кричите и не бейте ребёнка, такие методы сделают только хуже! Ребёнок должен понять, что вы спокойны и держите всё под контролем! И в дальнейшем он будет делать сам именно так! Тогда они научатся стабилизировать свои эмоции, приучатся к самоконтролю! А это поможет достигнуть в будущем больших результатов и конечно сохранит их здоровье!

Чаще улыбайтесь, делайте друг другу маленькие радости, уделяйте внимание своим близким и Будьте здоровы!