

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 19 «Василёк»

**Консультация для родителей на тему:
«Как укрепить здоровье ребёнка
в условиях семьи»**

Йошкар-Ола,
2019г.

«Хорошее здоровье, ощущение полноты, неистощимости физических сил – важнейший источник жизнерадостного мировосприятия, оптимизма, готовности преодолеть любые трудности».

В. А. Сухомлинский

Забота о здоровье ребенка является самой важной задачей. Здоровый развитый ребенок обладает хорошей сопротивляемостью организма к вредным факторам среды и устойчивостью к утомлению, социально и физиологически адаптирован. Взрослые должны не только охранять детский организм от вредных влияний, но и создавать условия, которые способствуют повышению защитных сил организма ребёнка, его работоспособности. И важным здесь является правильный организованный режим дня.

Режим.

Правильно организованный режим дня – это режим дня, оптимально сочетающий период бодрствования и сна детей в течение суток, удовлетворяющий их потребности в пище, в деятельности, отдыхе, двигательной активности и др. Кроме этого режим дисциплинирует детей, способствует формированию многих полезных навыков, приучает их к определенному ритму.

Малыши, привыкшие к режиму, более организованы, ложатся спать вовремя, а организм, привыкший получать пищу в определенное время, начинает вырабатывать ферменты, способствующие перевариванию пищи. Следует не перегружать ребёнка занятиями. Повышенные нагрузки часто истощают защитные силы организма и ослабляют иммунитет.

Для маленьких детей – дошкольного, младшего школьного возраста очень важно много двигаться, много находиться на свежем воздухе, общаться и играть со сверстниками. А вот телевизор, компьютер, электронные игры должны присутствовать в жизни ребенка по минимуму.

Прогулка - один из существенных компонентов режима дня. Прогулка должна проводиться в любую погоду, за исключением особо неблагоприятных условий. При этом одежда и обувь должны соответствовать погоде и все

гигиеническим требованиям. Дети должны гулять не менее двух раз в день по два часа, летом - неограниченно.

Одежда.

Если вы хотите укрепить здоровье ребенка – выбирайте правильную одежду и обувь. При одевании на прогулку помните, дети практически все время в движении. Поэтому ориентироваться на свои ощущения от погоды при выборе одежды можно не всегда. Например, мама, все время прогулки стоящая на одном месте или сидящая на лавочке, будет испытывать совсем другие ощущения, нежели постоянно бегающий и играющий ребенок.

Не старайтесь кутать малыша и надевать еще один слой, «чтобы уж точно было тепло». Одежда – это еще один элемент закаливания, ребенок должен быть одет по погоде с учетом его активности.

Детская одежда должна отвечать нескольким требованиям:

- быть сшитой из натуральных материалов,
- быть воздухопроницаемой,
- не стеснять движений ребенка.

Красиво, празднично одетый ребенок, выйдя на прогулку, не имеет главной возможности – двигаться и играть, потому что «запачкает, порвет и т.д.».

Отдельно скажем об обуви. Верней, об ее отсутствии. Возможность ходить босиком и стопой чувствовать поверхность (пола, земли, песка) – это закаливание, массаж стопы и ее активных точек, связанных со всеми системами организма. Наконец, это просто очень приятно. Поэтому как можно чаще ходите босиком, холодное время года – дома, в теплом – на даче, у моря и т.д.

Сон.

Не менее важной составляющей частью режима является сон, который особенно необходим ослабленным детям. Важно, чтобы дети ежедневно (и днем, и ночью) засыпали в одно и то же время. Ну а если ребенок долго перед сном смотрит телевизор или играет в компьютерные игры, его нервная система набирает много сильных впечатлений и не может расслабиться во время сна. Он будет продолжать

«переваривать» увиденное, и всю ночь будет видеть страшные сны. И конечно утром будет чувствовать себя разбитым и вялым.

Домашний режим ребёнка должен быть похож на режима дня в детском саду и особенно в выходные дни.

Зарядка.

Верная помощь для укрепления здоровья — элементарная зарядка. Её обязательно утром! Можно в течение дня. Главное, делать зарядку или гимнастику на ваш выбор, систематически. Можно бегать по массажному коврику. Сделайте из упражнений веселый театр, придумывайте и сочиняйте на ходу, и тогда ребёнок будет не скучно и интересно каждый раз!

Сбалансированное питание.

Для укрепления здоровья ребёнка, важно кормить его правильно:

- обеспечить ему полноценное ежедневное питание, включающее белки, жиры, углеводы, витамины А, В, С и Д, минеральные вещества и микроэлементы. Чаще включать в рацион творог, гречневую и овсяную каши. Лучше, если кушак малыша будет по режиму — то есть в определенное время дня
- удалить из рациона максимально все продукты, содержащие «химию» — стабилизаторы, пищевые добавки, красители, и т.д. Разумеется, все мы знаем, что они бесполезны. Однако, как не побаловать ребёнка чупа-чупсом, ярким тортиком, пельменями, газировкой? К сожалению, мы просто не представляем себе все опасности употребления таких продуктов в пищу. По результатам проведенных медицинских исследований, выявлена взаимосвязь между подобной едой, пищевой аллергией, состоянием кожи, нарушениями поведения, психоэмоционального состояния у детей.

Закаливание.

Необходимо использовать целебные природные факторы окружающей среды: солнце, воздух, вода, так как естественные силы природы представляют собой привычные компоненты окружающей среды и необходимы для жизнедеятельности организма.

Основа основ укрепления здоровья - это физическое закаливание. Оно повышает сопротивляемость организма ребенка к простудным и инфекционным заболеваниям. Закаливая, т. е. тренируя, мы приучаем организм к различным природным, температурным условиям и их переменам. Кроме того, закаливание активизирует защитные силы организма, улучшает работу многих его систем и придает бодрости духу и телу.

Случается, что многие родители боятся и не хотят закалывать ребенка по причине его ослабленного состояния и частых болезней. Однако такие детишки в первую очередь нуждаются в закаливании, которое укрепит их здоровье.

Закаливание делится на:

- общее (режим дня, сбалансированное питание, занятия спортом)
- специфическое (воздушные, солнечные и водные процедуры)

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

Также можно проводить следующие закаливающие мероприятия:

- облегчённая одежда в помещении;
- хождение босиком по массажному коврику;
- контрастное воздушное закаливание;
- обширное умывание после сна;
- полоскание горла водой комнатной температуры.

Физическая активность. Подвижные игры для детей

«Ничто так не истощает и не разрушает человека, как продолжительное физическое бездействие» - написал еще Аристотель. «Движение – это жизнь». Не ограничивайте в этом своих малышей, особенно после того, как они пробыли некоторое время относительно неподвижно (например, после школы).

При укреплении детского здоровья физическую активность надо стимулировать. Подвижные игры на воздухе (даже в холодное время года), зарядка

по утрам, посещение секций и спортивных кружков обеспечивает большую, чем все иммуномодуляторы, профилактику простудных заболеваний и, разумеется, бодрый настрой малыша.

Важно:

- не рекомендуется заниматься физической культурой на кухне, где воздух насыщен запахами газа, пищи, специй и т.д.;
- следите за тем, чтобы в поле деятельности не попадали предметы, которые могут разбиться или помешать движениям;
- желательно перед занятиями и после них проветривать помещение.

Воздушный режим дома.

Хотите иметь закаленного, устойчивого к холоду ребенка? В таком случае в вашем доме должно быть не жарко (оптимальная температура – 18 – 20) и всегда проветрено. Проветривайте дом как минимум несколько раз в сутки, а, при отсутствии сквозняков, держите форточку или окно приоткрытым всегда, даже ночью. Кстати, наиболее благоприятным для закаливания является так называемый динамический, или пульсирующий, микроклимат, при котором температура поддерживается не на строго постоянном уровне, а колеблется в определенных пределах. Поэтому не стоит выдерживать малыша в отдельной комнате, пока температура в детской после проветривания не поднимется до «положенной» точно до градуса.

Эмоциональное состояние.

Опытные родители давно знают – множество недомоганий ребенка, как мнимых, так и вполне реальных, связаны с его эмоциональным настроением и психологическим состоянием. Если в школе или в детском саду – проблемы, малышу не хочется туда идти, живот может заболеть по-настоящему. Если же проблеме не уделяют внимания, хитрый организм может заболеть чем-то посерьезней – лишь бы избежать тревожащей или мучительной для него ситуации. Порой дети болевают, чтобы получить внимание, которого им не хватает!

Поэтому доверительные, теплые отношения между ребенком и родителями когда малыш знает, что он всегда принимаем и под защитой, влияют не только на его психологическое, но и на физическое здоровье.

Не забывайте выражать свою любовь к нему – вербально и физически. Не критикуйте излишне, поддерживайте, подбадривайте, воспитывайте в нем веру себя и в то, что в жизни все будет хорошо и все в силах малыша. Доказано, что позитивный, оптимистичный взгляд на жизнь укрепляют здоровье! «5 минут смея заменяют стакан сметаны» - помните это знаменитое высказывание советских времен?

Совместно возвращайте в малыша убеждение, что он – здоровый, сильный, крепкий, способный справиться с любым недомоганием и ваш малыш скоро станет именно таким!

У детей особенно важно формировать интерес к оздоровлению собственного организма. Чем раньше ребенок получит представление о строении тела человека, узнает о важности закаливания, движения, правильного питания, тем раньше он будет приобщен к **здоровому образу жизни**. Если же ребенка насильно принуждают заниматься физкультурой, а также соблюдать правила гигиены, то ребенок быстро теряет интерес к этому.

Удар по здоровью ребенка наносят вредные наклонности родителей. Известно секрет, что дети курящих отцов и матерей болеют бронхолегочными заболеваниями чаще, чем дети не курящих.

Тяжелые последствия для здоровья ребенка имеют травмы и несчастные случаи, поэтому детей ни в коем случае нельзя оставлять одних, без присмотра. Дети очень любознательны и во всем стараются подражать нам, взрослым. Они могут включать электронагревательные приборы, любят играть с мелкими предметами.

Помните, здоровье ребенка в ваших руках!