

**«Йошкар-Оласе 9-ше №-ан «Лупс» йочасад»
муниципал бюджет школ деч ончычсо
туныктымo тӧнеж**

424028, Россия, Марий Эл республик, Йошкар-
Ола, Строителей урем, 9-ше «а» порт
E-mail: detsadrosinka@yandex.ru



**Муниципальное бюджетное дошкольное
образовательное учреждение
«Детский сад №9 «Росинка»
г. Йошкар-Олы»**

424028, Россия, Республика Марий Эл,
город Йошкар-Ола, улица Строителей, дом
29 а
E-mail: detsadrosinka@yandex.ru

Тел. (8362) 73-02-41, **ОГРН1021200757522** **ИНН/КПП1215066236/121501001**

Консультация для родителей на тему: “Счастье семьи-здоровые дети”

**Составила:
воспитатель
Задворных М.С.**

Октябрь, 2023г

Укрепление здоровья дошкольников - одно из направлений современной педагогики. Правильное питание, соблюдение режима дня - вот основа здорового образа жизни. Молодым родителям, очень нужна и важна педагогическая помощь и поддержка педагога.

С рождения, ребёнок нуждается в заботе и уходе. Именно родители с самого начала его жизни обязаны позаботиться о психическом и физическом здоровье. Не следует забывать о том, что личный пример родителей особенно важен для малыша. Иногда, мы взрослые, не обращаем внимания на некоторые жизненные вещи, которые для нас кажутся обыденными, а вот ребёнку могут навредить. Не может быть счастья в семье, если ребёнок болен или страдает. Дети - это существа с открытой душой, они искренны и доброжелательны. Собственное душевное равновесие играет большую роль в воспитании своего чада, крайне важно не терять самообладания при общении с детьми, что благотворно повлияет на их психическое здоровье. Не следует повышать голос даже тогда, когда ребёнок расшалился. Следует почаще общаться, беседовать, объяснять про то что можно и что нельзя. Стоит приводить различные примеры хороших и плохих поступков, учить его самого делать выводы. Строгость в воспитании должна присутствовать, но всё должно быть в меру. Дружеские, доверительные отношения в семье между родителями и детьми способствуют укреплению детской психики.

Молодым родителям нужно научиться правильно организовывать режим, приучать детей к определённому распорядку. Всё что будет заложено с детства, останется и во взрослой жизни.

Недаром, во всех детских учреждениях установлен чёткий распорядок, который позволяет педагогам рационально и грамотно распределять время для активной деятельности и отдыха.

Особую роль в физическом воспитании играет и правильное питание.

Витамины, фрукты, овощи правильно подобранные продукты - оказывают благотворное влияние на растущий организм.

С самого раннего детства, когда у ребёнка начинает формироваться характер, следует прививать ему любовь и позитивное отношение к спорту, чтобы его ребенок был сильным, бодрым, энергичным: бегал, не уставая, катался на велосипеде, плавал, играл с ребятами во дворе, не болел. Плохое самочувствие, болезни являются причинами отставания в росте, неудач на занятиях, в играх, в спорте. 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 физических упражнений на воздухе. Для того чтобы ребёнок был здоров, необходимо привить ему здоровый образ жизни.

Что же могут сделать родители для приобщения детей к здоровому образу жизни? Очень важно приучать ребенка просыпаться и засыпать, есть, гулять, играть в одно и то же время. Следует уделять особое внимание полноценному сну (своевременное засыпание - не позднее 21.00). Необходимо регламентировать просмотр телепередач как по времени, так и по содержанию. Это учит ребенка распределять и сохранять физические и психические силы в течение дня, делает его более спокойным и позитивным. **Важно**

регламентировать как физические нагрузки, так и эмоциональные, и интеллектуальные. Другими словами, жить под девизом «Делу время – потехе час». Нужно внимательно следить за поведением ребенка. При этом нужно ориентироваться на его состояние. Потеря внимания, капризы, истерики, отказ от деятельности, расторможенность являются сигналом перегрузок.

При первых признаках этих проявлений следует прекратить или снизить интенсивность деятельности или общения. При первой же возможности дать ребенку отдохнуть.

Лучший отдых – двигательная активность на свежем воздухе.

Свежий воздух необходим детскому развивающемуся мозгу! Недостаток кислорода приводит к значительному ухудшению самочувствия. Нехватка кислорода приводит к быстрой утомляемости и истощаемости. Для хорошего самочувствия и успешной деятельности ребенку необходимо пребывание на свежем воздухе минимум 3 часа в день и в проветренном помещении во время сна. Ежедневные прогулки – эффективный метод закаливания ребенка. Пусть ваш ребенок как можно больше гуляет, играет в подвижные игры, бегает, прыгает, лазает, плавает.

Питание. Детям для полноценного роста и развития необходимо рациональное питание. В организации питания ребенка следует придерживаться простых, но очень важных правил:

- питание должно быть по режиму (выработать у ребенка привычку есть в отведенные часы);
- для приготовления пищи старайтесь использовать натуральные продукты, не содержащие консервантов, синтетических добавок;
- включайте в рацион питания ребенка богатые витаминами и минеральными веществами продукты;
- важно, чтобы питание было хорошо сбалансировано: в пище должно быть достаточное количество белков, жиров и углеводов;
- ежедневно на столе должны быть фрукты и овощи;
- еда должна быть простой, вкусной.

В ребенке может укорениться лишь то, что сформировано в семье, а значит, основой успеха является личный пример авторитетного для ребенка взрослого – родителя.

Помните: здоровье ребёнка в ваших руках!