

Муниципальное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад общеразвивающего вида с приоритетным осуществлением
социально – личностного направления развития воспитанников
№ 19 «Ивушка» города Буденновска Буденновского района»

Консультация

Тема: «Воспитание здорового ребёнка»

(для родителей)

Воспитатель
Малахова С.В.

Заслушана
на родительском собрании
от 23.09. 2016г.

Буденновск, 2016 г.

Все родители без исключения хотят видеть своего ребенка самым умным и счастливым. Каждый взрослый видит свое чадо культурным и самостоятельным, хорошо рисующим, считающим, пишущим. В погоне за детскими успехами и взрослыми амбициями зачастую родители забывают особое внимание уделять физическому и психическому здоровью своего ребенка.

Забота о воспитании здорового ребенка должна стать для родителей приоритетом, так как в наши дни здоровых детей практически нет. Нередко родители уже с первых дней жизни ребенка вступают в борьбу с какими-либо его недугами. Поэтому так необходимо с детства закладывать прочный фундамент здоровья ребенка. Ребенок рождается беспомощным созданием, и его жизнь и здоровье в том числе зависят от микросоциума, который его окружает с момента появления на свет. Увеличение или снижение количества заболеваний зависит от семейных традиций, характера двигательной активности. При недостаточном двигательном режиме ребенка, как правило, происходит ухудшение развития двигательной функции и снижение физической работоспособности ребенка. А ведь решающая роль в формировании личностного потенциала и пропаганде здорового образа жизни принадлежит семье. Но зачастую знания родителей о мерах и способах по сохранению и укреплению здоровья не согласуются с их действиями и образом жизни. Очень важен для ребенка личный пример родителей. Но не секрет, что многие родители не могут служить для своего малыша положительным примером здорового образа жизни, так как злоупотребляют курением и алкоголем. А ведь никто иной, как сами родители, должны охранять детский организм от вредных влияний. Также необходимо создавать условия, которые будут способствовать повышению защитных сил организма ребенка.

В первую очередь родителям нужно обратить внимание на то, правильно ли организован день ребенка, то есть нужен правильно организованный режим дня. Это оптимальное сочетание периода сна и бодрствования в течение всего дня: прием пищи, прогулки, игры, дневной сон. Режим необходим вашему ребенку для упорядочения детской деятельности. Он дисциплинирует и приучает в дальнейшем устраивать свой день в определенном ритме. Конечно, и сами родители должны придерживаться режима, показывая личным примером, как нужно соблюдать некоторые правила. Если родители отправляют своего ребенка спать, а сами усаживаются перед экраном телевизора, то рано или поздно ждите вопрос: «Почему вам можно, а мне нельзя?» Убедитесь, что ребенок уснул, и продолжите просмотр любимого сериала.

Также необходимо обращать внимание на формирование интереса у своего малыша к оздоровлению собственного организма:

- учите правильно мыть руки перед едой, после прогулки, следить за опрятностью внешнего вида, чистить два раза в день зубы;
- пользоваться полотенцем, говорите о необходимости иметь при себе носовой платок;

- обращайтесь внимание на правильный прием пищи, без спешки, тщательно пережевывая пищу;
- рассказывайте о пользе сна для здоровья;
- формируйте представление о закаливании организма.

Замечательным будет семейное закаливание. Если ребенок видит, что и мама с папой, и бабушка с бабушкой начинают свое утро с элементарной зарядки в хорошо проветриваемом помещении, то и он с радостью присоединится. Обмывание рук прохладной водой до локтей, лица и шеи тоже неплохой метод закаливания, который приемлем для детского возраста.

Не кутайте своих детей, одевайте по погоде. Ведь смысл закаливания состоит в том, чтобы со временем при помощи специальных процедур повысилась устойчивость организма к охлаждению. Известно то, что при закаливании повышается и уровень иммунитета.

Прогулка также является одним из существенных компонентов режима дня. Это наиболее эффективный вид отдыха. С помощью прогулки на свежем воздухе в любое время года хорошо восстанавливаются ресурсы организма, его работоспособность. Зачастую родители пренебрегают прогулкой, предпочитая многочасовые просмотры телепередач. В итоге ребенок, воспитывающийся в такой семье, растет слабым и часто болеющим.

Приучите ребенка вместе с вами, к примеру, посещать бассейн, совершать велосипедные прогулки, а также пешие походы. Поверьте, что это лучше, чем сидение вашего ребенка перед телевизором или компьютером.

Играм стоит тоже уделять большое внимание, поскольку они включают в себя определенную двигательную активность. В игре у детей совершенствуется внимание, тренируется воля, личностные отношения. Ребенок учится уступать, подчиняться каким-то общим правилам. То есть можно говорить не только о пользе игр для физического здоровья, но и психического. Дома, в кругу близких людей, можно мягко и плавно приучить ребенка прислушиваться и к другим играющим, слушать и выслушивать до конца их мнение, точку зрения, а не упрямиться, нервничать и закатывать капризы и истерики по каждому поводу.

Учеными доказано, что здоровье человека только примерно на 10 % зависит от здравоохранения, а в основном - от образа его жизни. Учитесь управлять здоровьем своего малыша с самого рождения, и он проживет долгую и счастливую жизнь.

Используемая литература:

1. Практическое пособие «Система мероприятий по оздоровлению детей в ДОО» М.Н. Кузнецова 2017 .
2. Методическое пособие «Воспитание физических качеств детей дошкольного возраста» В.А. Муравьев, Н.Н. Назарова, 2015 г.