

Аврамчук Ю.М. Липич О.И.

Консультация для родителей.

Тема. « Как вырастить ребенка - здоровым».

Сегодня проблема вырастить **ребенка здоровым** становится острой. Ухудшение экологии, замена натуральных продуктов питания "химией", малоподвижный образ жизни, мутации вирусов, "накопление" генетических заболеваний от поколения к поколению и ряд других причин – это причины и как следствие - частые болезни детей, частые пропуски образовательных учреждений, отставание от программы.

Дети — самое ценное, что есть у родителей. Их здоровье, самочувствие, настроение — то, что заботит любящих родителей с момента рождения детей. С этапа планирования малыша и до его совершеннолетия родители стараются создать максимально комфортные условия для гармоничного развития, будущего ребенка, укрепить его здоровье в данный момент и обеспечить благоприятное развитие детского организма в будущем.

Дети, как известно, продукт своей среды – она формирует их сознание, привычки. Поэтому здоровый образ жизни необходимо формировать, начиная с детского возраста. Естественной формой поведения, как основной ценностью станет забота о собственном здоровье.

Здоровье, так что же это такое? Самый простой ответ – это отсутствие болезней. Но для объяснения ребенку этого недостаточно. Здоровье – это счастье! Когда ты веселый и у тебя все получается, значит ты здоров. Детям, взрослым и даже животным нужно здоровье. Для того, чтобы у детей сформировалось понятие о здоровом образе жизни, нужно дать понять детям, что нужно делать, чтобы быть здоровым. Надо объяснить детям, что если не следить за своим здоровьем, то можно его потерять.

Нормальное физическое развитие и состояние здоровья обеспечивается созданием оптимальных условий, то есть организацией правильного режима.

Одним из важных условий обеспечения деятельности дошкольного учреждения, является соблюдение режима. В домашних условиях режим соблюдается не всегда, необходимо приучать детей рано ложиться спать и рано вставать. Чтобы создать определенные навыки и сохранить здоровье, необходимо приучить детей к определенному режиму, к выполнению гигиенических требований. Основное требование к режиму – это точность во времени и правильное чередование, смена одних видов деятельности другими. Должно быть установлено время, когда ребенок ложится спать, встает, принимает пищу, гуляет, выполняет несложные, посильные для него обязанности. Время это необходимо точно соблюдать. Быт семьи зависит от многих причин, поэтому его не всегда можно строго ограничивать определенными рамками. Необходимо, чтобы родители стремились создать ребенку все условия для правильного физического развития. Понимание того, что является наиболее существенным для воспитания здорового, физически крепкого ребенка даст возможность, даже при сравнительно скромных условиях, организовать необходимый режим и наладить правильное физическое воспитание. Режим дня должен быть таким же, как в детском саду. Нередко родители считают, что ребенка с первого месяца жизни необходимо лишь кормить и одевать, чтобы

он не простудился. А что же касается физического воспитания, то оно часто откладывается на то время, когда он подрастет.

Пословица гласит: «Дерево чти, пока оно молодо, ребенка учи, пока он не вырос». Ее часто забывают. Если родители не понимают важность своевременного и систематически проводимого физического воспитания, то даже при отличных условиях быта, оно не будет налажено, родители просто об этом не думают. Кроме создания благоприятных условий жизни, следует уделять большое внимание закаливанию и развитию двигательной деятельности. Основные факторы закаливания – природные и доступные « Солнце, воздух и вода». Родители должны знать основные правила закаливания и проводить его постепенно, с самого рождения. Если родители любят прогулки на свежем воздухе, если они ежедневно занимаются утренней зарядкой и, по возможности, спортивными играми, строго соблюдают гигиенические правила, то естественно, они будут стремиться и детей своих вырастить физически крепкими и нравственно здоровыми. Ребенок будет стараться походить на своих родителей. Прогулки с детьми, прогулки-походы, в ходе которых развиваются физические качества, формируется потребность в движениях, развивается любознательность, инициатива, творчество, трудолюбие, самостоятельность, дружеские взаимоотношения между детьми и родителями – это только одно из средств физического воспитания. Прогулки выходного дня помогают восполнить недостаток общения детей и родителей. Нередко дети даже не представляют, что их мамы и папы умеют играть в разные игры, о том, что некоторые из них когда-то занимались спортом. Увидев родителей в новой роли, начинают ими гордиться. И родители тоже видят своих детей совсем иными – ловкими, подвижными и умеющими не так мало, как им казалось. Ребенок приобретает коммуникативный опыт, появляется гармония в отношениях родителей с детьми, взаимопонимание между детьми и родителями.

Очень хорошо, если ваш ребенок от природы подвижный, не делайте ему замечания за неусидчивость. Запишите ребенка на танцы или в спортивную секцию, тем самым переведите эту черту характера в положительное русло. Современные дети гораздо чаще страдают от недостатка физической активности. Избыточный вес, артериальная гипертония, атеросклероз, все это последствия такого поведения и они настигнут ребенка уже во взрослой жизни. Список можно продолжать довольно долго, а истоки его лежат именно в детстве.

О решении этой проблемы как раз должны позаботиться родители. Начиная день с зарядки, вы приучаете своего ребенка к физическим нагрузкам и это вполне по силам каждому родителю. В детском саду, эта задача частично ляжет и на воспитателей.

Также обратите внимание на процедуры закаливания. Не обязательно заставлять ребенка обливаться ледяной водой.

Смысл закаливания состоит в том, чтобы со временем с помощью специальных процедур повысить устойчивость человека к охлаждению за счёт того, что организм при этом всякий раз будет реагировать целесообразными защитными реакциями — увеличением выработки тепла и уменьшением теплоотдачи. При закаливании одновременно происходит и повышение иммунитета за счёт увеличения выработки в организме интерферона и других защитных факторов. Гулять с ребенком нужно как

можно чаще, чтобы он мог свободно бегать, одевайте его, не стесняя движений. Если ребенок будет гулять перед сном, он будет лучше спать и получит заряд большей энергии.

Очень важно следить за эмоциональным состоянием вашего ребенка. Непредсказуемость детской психики может перейти в проблемы с неврологией и физическим состоянием в целом. Родителям необходимо помнить, что самое страшное для ребенка, когда он видит скандалы и ссоры. Если вы не можете удержаться от выяснения отношений, делайте это в его отсутствии. Не выливайте на ребенка собственный стресс и агрессию. Самый основной вклад в здоровье вашего ребенка – это приятный психологический климат и теплые, любящие отношения в семье. Устраивайте праздники детям дома, не жалейте для этого времени и сил. Все это окупится здоровьем вашего ребенка.

Даже для взрослого человека в современном обществе эмоциональные нагрузки очень велики. Что уж говорить о маленьком ребенке? Количество информации, получаемое детьми в детском саду, школе, по телевизору постоянно увеличивается. Родителям к тому же хочется, чтобы ребенок еще пел, танцевал, плавал и знал в совершенстве английский язык. На все это нужно дополнительное время, усилия. Не нужно ждать от ребенка невозможного, не перенапрягайте его. Остановитесь на одном – двух кружках и предоставьте ему свободу выбора в своей будущей жизни.

Помните, здоровье ребенка в ваших руках!