

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное
учреждение «Детский сад №89»

Консультация для родителей

Тема: «Будь здоров, малыш»

Гр. «Русачок»

Выполнила:

Елисеева В.С.

Казакова Г.В.

Красноярск 2022г.

Цель: Формирование сознания родителями ответственности за формирование у ребенка бережного отношения к своему здоровью.

Задачи:

-Сформировать представления у родителей о необходимости соблюдения ЗОЖ.

-Обогатить знания родителей об условиях ЗОЖ.

-Способствовать формированию ЗОЖ в семье.

Консультация для родителей

«Будь здоров, малыш»

Уважаемые **родители**, сегодня мы затронем очень важную тему: «Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни». **Здоровье** нации – один из главнейших показателей ее благополучия. Обеспечение **здоровья** подрастающего поколения – одна из актуальных задач современного общества. От **здоровья** подрастающего поколения зависит будущее России.

Однако в последнее время в нашей стране наблюдаются негативные тенденции в динамике показателей состояния **здоровья** детей дошкольного возраста.

Это обусловлено многими факторами. Помимо неблагоприятных климатических особенностей, ухудшения экологической обстановки, социальной напряженности в обществе, на **здоровье** детей отрицательно влияет электронно-лучевое облучение (компьютерные игры, длительное пребывание перед телевизором, отсутствие физической нагрузки, плохое питание, гиподинамия).

К сожалению, приступить к регулярному, направленному физическому воспитанию ребенка заставляет **родителей**, как правило, его слабое **здоровье**. Стремясь видеть своего ребенка **образованным**, эрудированным, **родители** стремятся развивать у ребенка память, мышление, творческие способности, но часто при этом забывают, что такого же внимания требует и физическое развитие ребенка, его **здоровый образ жизни**.

Главная задача **формирования** у ребенка представления о **здоровом образе жизни** – выработать разумное отношение к своему организму, привить необходимые санитарно-гигиенические навыки. Необходимо научить ребенка вести **здоровый образ жизни с раннего детства**. Каждый ребенок должен понимать, как важно с детства избегать факторов риска для **здоровья**, выбрать стиль поведения не наносящий ущерба физическому и психическому состоянию, а укрепляющий его.

Одну из главнейших ролей в **формировании** у ребенка представления о **здоровом образе жизни**, играет **образ жизни родителей**. Ведь понятие «**здоровый образ жизни**» предполагает не только занятия физической культурой. Это правильное питание (пища должна быть **здоровой**, обогащенной витаминами и микроэлементами, **разнообразной**) Активное общение с ребенком, увеличение физической активности, общение с природой, закаливание организма.

В первую очередь **родители** должны показывать на своем примере, что спорт – это хорошо, рациональное питание – **жизненно** важная необходимость, а без гигиены вообще никуда.

Успешному **формированию** у ребенка представлений о **здоровом образе жизни** способствует комплексный подход к этому вопросу, включающий тесное взаимодействие ребенка, семьи и дошкольного учреждения.

В обязанности взрослых входит подведение ребенка к пониманию того, что **здоровье** – самая величайшая ценность, дарованная человеку природой, к необходимости бережного отношения к нему.

Человек, умеющий с детских лет грамотно относиться к своему **здоровью и образу жизни**, надолго сохранит бодрость и творческую активность.

Здоровый Образ Жизни ребенка - профилактика многих болезней

Здоровый образ жизни – это важный фактор сохранения **здоровья и своевременного**, гармоничного развития ребенка. Если Вы хотите, чтобы Ваш ребёнок рос **здоровым и крепким**, то **обратите** внимание на следующие 8 условий **здорового образа жизни** для детей. Претворяя их в **жизнь** Вы сможете избежать многих проблем со **здоровьем ребенка**.

8 условий для **Здорового Образа Жизни** ребенка :

1. Больше воздуха, больше солнца!

Максимально длительное пребывание на свежем воздухе. Уделяйте прогулкам на улице максимум времени, и в любую погоду. Гуляйте в богато озелененных скверах и парках, избегайте загазованных улиц.

Проветривайте помещение, где Вы живете – как можно чаще, заведите множество комнатных цветов, ведь они очищают и фильтруют воздух помещения. Хлорофитум может очищает воздух в доме от вредоносных газов. Растения с похожими свойствами: монстера, плющ обыкновенный, аспарагус, белый молочай, каланхоэ, спатифиллум. А сансивьера – способна выделять кислород в рекордном для комнатного растения количестве. Циперус и фикус – не только дарят нам кислород, но и делают воздух более влажным.



2. Движение – жизнь!

Обеспечьте ребенку максимальную двигательную активность, особенно во время прогулок.



3. Прохлада и чистота в помещении.

Исследованиями доказано: чем ниже температура воздуха в комнате, в которой находится человек, тем **здоровее** и сильнее его организм! Оптимальная температура около +18 - +20°. Можно и ниже!

Важно соблюдать чистоту в комнате, чаще делайте влажную уборку – убирайте пыль. Желательно убрать из комнаты все, так называемые, «пылесборники»: ворсовые ковры, книжные полки, и как можно меньше мягких игрушек.

4. Минимум одежды. Натуральные ткани.

Перегрев для ребенка гораздо опаснее переохлаждения. Избегайте чрезмерного укутывания ребенка. Возьмите себе на вооружение простой принцип: на ребенке должно быть столько же слоев одежды, сколько и на взрослом, если сомневаетесь – то еще плюс один слой.

Приобретайте одежду и обувь из натуральных тканей: хлопка, льна, био-хлопка, шерсти и кожи. Натуральные ткани позволяют коже дышать, отдают ей свои тепло и энергию, когда жарко - в такой одежде чувствуешь себя прохладнее, и наоборот в холоде - теплее.

5. Здоровое питание ребенку.

В меню должны быть блюда из мяса и рыбы (не меньше двух раз в неделю, яйца, кисломолочные продукты, овощи (*сырые и приготовленные разными способами*)). Необходимо полностью исключить жареные, острые и жирные блюда, детский организм попросту не может переваривать их.



6. Закаливание ребенка водой.

Закаливание водой - укрепляет иммунитет, повышает стойкость организма к перепадам температур. А также положительно влияет на работу внутренних органов, нервной и сердечнососудистой системы, повышает сопротивляемость кожи инфекциям.



7. Ваша семья – это пространство Любви.

Психологическая атмосфера в семье напрямую влияет на эмоциональное состояние ребенка, а затем и на его **здоровье в целом.**

Отрицательные эмоции, переживаемые ребенком постоянно – обязательно ведут к стрессу, а тот в свою очередь – к болезням. Наука психосоматика убедительно нам доказала: основные причины различных заболеваний — это многочисленные ежедневные стрессы, переутомление, неурядицы в семейной **жизни и т. д.**

Окружите ребенка Любовью, пониманием, одобрением – они также нужны маленькому человечку для **здоровья** как воздух и солнечный свет! Говорят: в здоровом теле - **здоровый дух**. Так же и наоборот - при здоровом духе будет здоровое тело.



8. Положительные мысли, эмоции и смех!

Оказывается, что постоянно говоря и думая: «*Мой ребенок не здоров! Мой малыш часто болеет*» - мы только притягиваем на свою голову неприятности. Даже если это так, относитесь к этому спокойно и непринужденно. Точно так же как наш мозг заставляет нас дышать – так он и может давать команды иммунной системе. Направьте же силу своих мыслей на благо Вашего крохи! У матери и у ребенка – одно на двоих **энергоинформационное поле**, и все что Вы говорите и думаете - напрямую отражается на нем.

Старайтесь как можно чаще произносить положительно заряженные фразы: «Я и мой ребенок абсолютно **здоровы!** У нас крепкий иммунитет» - ну или что-то подобное, на свой взгляд, то, что больше подходит именно Вам. Вы можете отнестись к этому с недоверием или сарказмом, но есть реальные исторические факты и исследования, которые не однократно подтверждали эффективность этого метода. В свою очередь, радостные эмоции и смех – положительно влияют на гормональный фон организма в целом, и как следствие – укрепляет иммунитет. Смейтесь чаще, смейтесь всей семьей и смешите ребенка!

Список литературы:

WWW.MAAM.ru