Консультация для родителей

 «Здоровье ребенка в ваших руках»

«Детям совершенно так же, как и взрослым, хочется быть здоровыми и сильными, только дети не знают, что для этого надо делать. Объясним им, и они будут беречься» -так писал Януш Корчаг в «Педагогике сердца». Здоровье человека согласно павловским данным на половину зависит от жизненного уклада самого человека, а точнее, от того, насколько он сам и его семья, особенно если речь идет о ребенке, уделяют внимание общеоздоровительным мероприятиям. Закаливание как фактор повышения сопротивляемости организма к различным метеорологическим условиям использовалось ещё с древних времен. Закаливающие мероприятия подразделяются на общие (правильный режим дня, рациональное питание, занятия физкультурой) и специальные (воздушные ванны, солнечные ванны, водные процедуры). С помощью закаливания можно избежать многих болезней, продлить жизнь и на долгие годы сохранить трудоспособность. Ребенок пользуясь зубной щеткой, способен дать хорошую «зарядку» всему организму в целом: на слизистой оболочке рта есть представительство чуть ли не всех важнейших органов, не говоря уж о том, что это совершенно необходима гигиеническая процедура. Ходьба босиком - это своеобразный сеанс точечного массажа и закаливания, поскольку на стопах имеется представительство всего организма и есть также закаливающая зона. Можно массировать стопы на скалке или круглой палке, то есть, чтобы ребенок катал их подошвами по несколько минут в день. Солнечным летом ходьба по веткам, камешкам и другим неровностям почвы осуществляет разогревающий массаж подошв и является великолепной закаливающей процедурой. Неплохо также приобрести специальные резиновые коврики для стоп. Ребенок может ходить по этому коврику либо стоять, переступая с ноги на ногу. Ещё полезнее, если он в это время принимает душ. Любая работа должна быть в радость, а работа над собой – тем более. Установка на здоровый образ жизни у человека не появляется сама собой, а формируется в результате определенного педагогического воздействия, по словам И. И. Брехмана, состоит в «обучении здоровью с самого раннего возраста». Сегодня важно нам, взрослым формировать и поддерживать интерес к оздоровлению, как самих себя, так и своих детей.

Помните, здоровье ребенка в ваших руках!