Консультация для родителей

ЗДОРОВЫЕ ДЕТИ В ЗДОРОВОЙ СЕМЬЕ

Предисловие

~ В современном обществе, в XXI в., предъявляются новые, более высокие

требования к человеку, в том числе и к ребенку, к его знаниям и способностям.

~ Забота о здоровье ребенка и взрослого человека стала занимать во всем мире

приоритетные позиции. Любой стране нужны личности творческие,

гармонично развитые, активные и здоровые.

~ Здоровый и развитый ребенок обладает хорошей сопротивляемостью

организма к вредным факторам среды и устойчивостью к утомлению,

социально и физиологически адаптирован.

~ В дошкольном детстве закладывается фундамент здоровья ребенка,

происходит его интенсивный рост и развитие, формируются основные

движения, осанка, а также необходимые навыки и привычки, приобретаются

базовые физические качества, вырабатываются черты характера, без которых

невозможен здоровый образ жизни.

 Сегодня очень важно нам, взрослым, формировать и поддерживать интерес к

оздоровлению как самих себя, так и своих детей.

 «Родители являются первыми педагогами. Они обязаны заложить основы физического,

нравственного и интеллектуального развития личности ребенка», - гласит Закон РФ «Об

образовании» (п. 1 ст. 18).

 К сожалению, в силу недостаточно развитого культурного уровня нашего общества,

здоровье еще не стоит на первом месте среди потребностей человека. Поэтому многие

родители не могут служить для ребенка положительным примером здорового образа

жизни, так как часто злоупотребляют курением и алкоголем, предпочитают многочасовые

просмотры телепередач и видеофильмов закаливанию, занятиям физкультурой,

прогулкам на свежем воздухе. Зачастую родители плохо представляют, как же

необходимо приобщать ребенка к здоровому образу жизни.

~ Прежде всего, необходимо активно использовать целебные природные факторы

окружающей среды: чистую воду, ультрафиолетовые лучи солнечного света,

чистый воздух, фитонцидные свойства растений, так как естественные силы

природы представляют собой привычные компоненты окружающей среды и

необходимы для жизнедеятельности организма.

~ Ребенку необходим спокойный, доброжелательный психологический климат.

Перебранки в присутствии ребенка способствуют возникновению у него невроза

или усугубляют уже имеющиеся нарушения нервной системы. Все это существенно

снижает защитные возможности детского организма. Учитывая это, мы всегда должны стараться быть в хорошем настроении.

Вспомните: стоит нам улыбнуться – сразу становится легче, нахмуриться –

подкрадывается грусть.

~ Правильно организованный режим дня. Режим дисциплинирует детей,

способствует формированию многих полезных навыков, приучает их к

определенному ритму. Прогулка – один из существенных компонентов режима

дня. Этот наиболее эффективный вид отдыха хорошо восстанавливает сниженные

в процессе деятельности функциональные ресурсы организма, и в первую очередь

– работоспособность. Пребывание на воздухе способствует повышению

сопротивляемости организма и закаляет его. После активной прогулки у ребенка

всегда нормализуются аппетит и сон.

~ Полноценное питание. Включение в рацион продуктов, богатыми витаминами. Все

блюда для детей желательно готовить из натуральных продуктов,

нерафинированных, без добавок, специй и консервантов.

~ У детей важно формировать интерес к оздоровлению собственного организма.

Чем раньше ребенок получит представление о строении тела человека, узнает о

важности закаливания, движения, правильного питания, сна, тем раньше он будет

приобщен к здоровому образу жизни. Если же ребенка насильно принуждают

заниматься физкультурой, а также соблюдать правила гигиены, то ребенок быстро

теряет интерес к этому.

~ Для укрепления здоровья и нормализации веса эффективны ходьба и бег,

которые предохраняют организм человека от возникновения болезней. Они

обладают выраженным тренирующим эффектом и способствуют закаливанию

организма. Для растущего организма недостаток движений особенно опасен.

Удар по здоровью ребенка наносят вредные наклонности родителей. Не секрет, что дети

курящих отцов и матерей болеют бронхолегочными заболеваниями гораздо чаще, чем

дети некурящих.

Тяжелые последствия для здоровья ребенка имеют травмы и несчастные случаи. Что в

условиях дома может представлять опасность для жизни ребенка? Дети очень

любознательны и во всем стараются подражать нам, взрослым. Они могут включать

электронагревательные приборы, любят играть с мелкими предметами, особенно яркими

и блестящими (кольца, пуговицы, броши, булавки и др.). Иногда их сосут, засовывают в

нос, ухо, проглатывают. И нередко инородные тела, попадая в дыхательные пути

(семечки, орехи, монетки), вызывают угрозу жизни ребенка. Опасность представляют и

оставленные на виду таблетки, так как ребенок может отравиться лекарствами.

Уважаемые родители, задайте себе вопрос: **Можно ли назвать образ жизни в**

**Вашей семье здоровым?**

[Здоровые дети в здоровой семье](http://lmn.lokos.net/edu/zdorovye-deti-v-zdorovoj-seme)

Формирование здорового поколения – это важнейший вопрос обеспечения будущего нации. А в решении этого вопроса огромная роль отводится семье, так как семья - первая ступенька к здоровью. Здоровье – неоценимое счастье в жизни любого человека. Каждому из нас присуще желание быть сильным и здоровым, сохранить как можно дольше подвижность, бодрость, энергию и достичь долголетия.

Фундамент здоровья человека закладывается в детском возрасте, а, следовательно, здоровые интересы и привычки, ценностное отношение к здоровью це­лесообразно начать развивать именно в этот период.

В настоящее время остро встала проблема болезненности населения. Все чаще и чаще мы узнаем о болезнях, которые добавляет нам экология, загрязненность воды, ненатуральные продукты. Ребенка надо приучать к здоровому образу жизни с самого раннего возраста. Уважаемые родители, вы должны помнить: то чему вы научите своих детей, они понесут в свои семьи. А ведь мы хотим, чтобы семьи наших близких были здоровы.
Каждый родитель хочет видеть своих детей здоровыми и счастливыми, но не задумывается о том, как сделать, чтобы их дети жили в ладу с собой, с окружающим их миром, с людьми.

Формирование здорового образа жизни детей – задача совместная и дошкольных и школьных учреждений, и, конечно, семьи. ЗОЖ – «избитое» выражение, но часто мы недооцениваем, как важны привычки здорового образа жизни для психического, умственного, физического развития детей, для их здоровья на будущее. Многих проблем у взрослых людей можно было бы избежать, если бы с детства родители закаливали их, приучали к правильной здоровой еде, привили бы любовь к спорту и двигательной активности. При этом, безусловно, на первом месте – личный пример со стороны взрослых членов семьи в плане ведения здорового образа жизни в семье.

Если речь идет о дошкольниках, внимание должно быть уделено следующим моментам:

1. Дети должны знать, как устроен наш организм, части тела, чем больной человек отличается от здорового. Для чего принимаются лекарства и когда. Взрослые своим примером и пояснениями учат детей все гигиеническим навыкам: мытье рук, чистка зубов, соблюдение режима дня.

2. Особое внимание уделяем питанию. Как правильно кушать, какими приборами, почему надо мыть фрукты и овощи и т.п.

3. Важно научить ребенка основам безопасности: улица – переходы – транспорт, соблюдение правил безопасности при занятиях спортом: коньки, санки и т.п. Ребенок должен знать, что делать, если случаются травмы или другие непредвиденные ситуации.

***Что такое здоровая семья?***

Здоровая семья – это семья, которая ведет здоровый образ жизни, в которой присутствует здоровый психологический климат, духовная культура, материальный достаток.

Сегодня семье отводится главенствующая роль в формировании здорового образа жизни. Семья – это основное звено, где формируются полезные привычки и отвергаются вредные. Первые впечатления у ребенка, связанные с выполнением определенного действия, черпаются из домашнего бытия.

Ребенок видит, воспринимает, старается подражать, и это действо у него закрепляется независимо от его неокрепшей воли. Выработанные с годами в семье привычки, традиции, образ жизни, отношение к своему здоровью и здоровью окружающих переносятся ребенком во взрослую жизнь и во вновь созданную семью. Здоровый образ жизни не занимает пока первое место в иерархии потребностей и ценностей человека в нашем обществе.

Но если взрослые научат детей с самого раннего возраста ценить, беречь и укреплять свое здоровье, если они будут личным примером демонстрировать здоровый образ жизни, то только в этом случае можно надеяться, что будущие поколения будут более здоровы и развиты не только личностно, интеллектуально, духовно, но и физически. Задача состоит не только в том, чтобы подготовить ребёнка к жизни, но и в том, чтобы обеспечить ему полноценную жизнь уже сейчас. А полноценная жизнь может быть только у здорового человека.

***Здоровье человека начинается с микроклимата в семье.***

Здоровый образ жизни складывается из нескольких факторов:

- Доброжелательные отношения между родителями, бабушками и дедушками.

- Полезное питание. Здоровая пища должна быть вкусной. Правильная организация работы пищеварительного тракта предотвращает заболевания человека, как взрослого, так и ребенка. Вредные вещества, попадающие в организм с пищей, не способствуют здоровью и трудоспособности.

- Положительные эмоции. Совместно проводимые праздники способствуют дружеским отношениям взрослых и детей.

- Совместная трудовая деятельность способна сблизить даже незнакомых людей, не то, что членов одной семьи.

- Воспитание личным поведением, исключающим алкоголь и курение.

- Взрослым и детям полезны совместные походы на природу. Зимние прогулки на лыжах и катание с горок на санках. Летнее купание в реке, осенние сборы грибов и ягод. Сочетание свежего воздуха с трудовой активностью способствует профилактике заболеваний.

**Совместная деятельность родителей и детей по укреплению здоровья и ведению здорового образа жизни может решить проблему здоровья нации.**