

# Консультация для родителей. «За здоровьем всей семьей».

Забота о **здоровье** ребенка является самой важной задачей. **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 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**.

Находясь длительное время в неблагоприятных условиях, малыш получает перенапряжение адаптационных возможностей организма. Это приводит к истощению иммунной системы. Обостряются и развиваются хронические заболевания различных систем и органов.

Рост количества и сложности заболевания зависит не только от био-социальных факторов, но и от двигательной активности ребенка в течении дня. К сожалению сегодня многие дети предпочитают просмотр мультфильмов и компьютерные игры подвижным играм. **Родители** очень редко имеют возможность и желание проводить с ребенком время на свежем воздухе. К несомненным минусам относится и тот факт, что **родители некоторые курят**, и зачастую это происходит в присутствии малыша. Таким образом формируется не только отношение к курению как к норме, но сжигается остаток кислорода, так необходимого растущему организму.

Что же могут сделать **родители** для приобщения детей к **здоровому образу жизни**?

Прежде всего, необходимо активно использовать свободное время для повышения двигательной активности всех членов **семьи**. (прогулки на свежем воздухе, желательна подальше от городского шума и загазованности, утренняя гимнастика, подвижные игры, занятия со спортивным оборудованием.)

Очень важно соблюдать строго режим дня, рекомендованный педиатрами и установленный в детском саду.

Ребенку необходим спокойный, доброжелательный психологический климат.

Ссоры в присутствии ребенка в одних случаях способствуют возникновению у него невроза, а в других усугубляют уже имеющиеся нарушения нервной системы. Все это существенно снижает защитные возможности детского организма. Наше раздражение механически переходит и на ребенка.

Эмоциональная устойчивость и связанное с ней поведение воспитываются. Здесь важно умение правильно и рационально относиться к тому, что видится, воспринимается, слышится.

Организация полноценного питания – включение в рацион продуктов, богатых витаминами А, В, С и Д, минеральными солями (кальцием, фосфором, железом, магнием, медью, а также белком. Все блюда для детей желательна готовить из натуральных продуктов, нерафинированных, без добавок и специй и **консервантов**. Чаще включать в рацион детей творог, гречневую и овсяную каши.

Немаловажное значение имеет режим питания, то есть соблюдение определенных интервалов между приемами пищи.

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 ребенок насильно принуждают заниматься физкультурой, а также соблюдать правила гигиены, то ребенок быстро теряет интерес к этому.

Тяжелые последствия для **здоровья** ребенка имеют травмы и несчастные случаи. Необходимо дома оградить ребенка или научить правильно пользоваться предметами, которые могут 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.

**Замечено:** в тех семьях, где взрослые болеют мало, и дети, как правило, **здоровы**.

Забота о **здоровье** ребенка и взрослого человека стала занимать во всем мире приоритетные позиции. Чем больше мы будем ребенку показывать и рассказывать о **здоровье**, тем лучше для его развития.

Предлагаем Вам поддержать работу детского сада и внедрять **здоровый образ жизни в семью**.

Помните, **здоровье** ребенка в ваших руках!

Подготовила: воспитатель  
Сапельник И.Е.