

# КОНСУЛЬТАЦИЯ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

**«В здоровой семье - здоровые дети»**

Подготовила инструктор по физической культуре

МДОУ №5 «Рябинка» Ильина Л.Н.

**«Берегите здоровье смолоду!»** - эта пословица имеет глубокий смысл. Формирование здорового образа жизни должно начинаться с рождения ребенка для того чтобы у человека уже выработалось осознанное отношение к своему здоровью.



Как правило, у взрослых возникает интерес к проблеме воспитания привычки к здоровому образу жизни лишь тогда, когда ребёнку уже требуется психологическая или медицинская помощь. Готовность к здоровому образу жизни не возникает сама собой, а формируется у человека с ранних лет, прежде всего внутри семьи, в которой родился и воспитывался ребенок.

**«Здоровье»** - это состояние полного физического, психического, духовного и социального благополучия. А термин **«Здоровая семья»**

* это семья, которая ведет здоровый образ жизни, в которой присутствует здоровый психологический климат, духовная культура, материальный достаток. Представление о счастье каждый человек связывает с семьёй**.**

**Семья** - это опора, крепость, начало всех начал. Это - первый коллектив ребёнка, естественная среда, где закладываются основы будущей личности и здоровья ребенка. 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 годами в семье привычки, традиции, образ жизни, отношение к своему здоровью переносятся во взрослую жизнь во вновь созданную семью. Поэтому необходимо с самого раннего возраста ценить, беречь и укреплять здоровье, чтобы личным примером демонстрировать здоровый образ жизни.



## Основные компоненты здоровья, позволяющие при правильном использовании оставаться нашим

**детям здоровыми и жизнерадостными до глубокой старости.**

* 1. **Режим дня** - это чередование различных видов деятельности, отдыха, сна, питания, пребывания на воздухе, которое должно соответствовать

возрастным особенностям детей. Домашний режим в выходные должен

соответствовать режиму дошкольного учреждения. Установленный распорядок не следует нарушать без серьезной причины. Опыт показывает, что неуклонное соблюдение установленного распорядка изо дня в день постепенно вырабатывает активное стремление ребенка выполнять режим самостоятельно, без подсказки взрослых, без принуждения, а это способствует формированию таких важных качеств поведения, как организованность и самодисциплина, чувство времени, умение экономить его.

* 1. **Сон**. Сон очень важен для нормального роста ребенка и развития его мозга, а регулярный недосып может привести к серьезным болезням.

Укладывайте ребёнка спать в одно и то же время. Придумайте ритуал засыпания – умывание, чтение на ночь – и старайтесь не изменять ему

никогда. За пару часов до сна ребенок должен закончить шумные игры. Спокойное чтение или тихая игра с игрушками поможет успокоиться и быстро заснуть.

В спальне должно быть прохладно, темно и тихо, чтобы ничего не мешало спокойно заснуть.

Дневной сон – это своего рода передышка для детского организма. Если ребенок днем не спит, надо выяснить

причину и постараться ее устранить.

## Правильное питание.

Рацион ребенка должен

включать все основные группы продуктов.

* Из **мяса** предпочтительнее использовать нежирную говядину или телятину, курицу или индейку. Менее полезны колбасы, сосиски и сардельки. Субпродукты служат источником белка, железа, ряда питании детей.
* Рекомендуемые сорта **рыбы**:

витаминов и могут использоваться в треска, минтай, хек, судак и другие

нежирные сорта. Соленые рыбные деликатесы и консервы могут оказать раздражающее действие на слизистую желудка и кишечника, особенно в дошкольном возрасте. Их рекомендуется включать в рацион лишь изредка.



* Особое место в [детском питании](https://ratings.7ya.ru/babyfood/) занимают **молоко и молочные продукты**. Это не только источник легкоусвояемого кальция и витамина В2. Именно в молоке необходимые для развития и роста детского организма кальций и фосфор содержатся в идеальной пропорции 2:1, что позволяет этим элементам хорошо усваиваться.

**- Фрукты, овощи, плодоовощные соки** содержат углеводы (сахара), некоторые витамины, микроэлементы, а также такие полезные вещества как пектин, клетчатка, пищевые волокна и другие. Эти продукты улучшают работу органов пищеварения, предотвращают возникновение запоров.

* Необходимы **хлеб, макароны, крупы, растительные и животные жиры**, особенно гречневая и овсяная крупы. Растительное масло как приправа к салатам позволяет усваиваться многим полезным веществам, содержащимся в овощах.

Можно готовить жареные блюда, хотя особенно увлекаться этим не следует, так как есть с опасность возникновения при обжаривании продуктов окисления жиров, которые раздражают слизистые, вызывают изжогу и боль в животе. Поэтому лучше всего тушить и запекать блюда в духовом шкафу.

* 1. **Оптимальный двигательный режим в семье.** Двигательная активность - биологическая потребность организма, от удовлетворения которой зависит здоровье детей, их физическое и общее развитие. Двигательная активность детей создает предпосылки для прочного включения физической культуры в жизнь детей, формирует у них потребность в здоровом образе жизни.



В выходные дни следует больше проводить время на воздухе. Особенно благоприятны как в физическом, так и в психологическом плане **прогулки всей семьей.**

Виды двигательной активности в условиях семьи могут быть:

* утренняя гимнастика;

-подвижные игры;

-посещение спортивных кружков;

-музыкально-ритмическая деятельность;

* турпоходы

Придерживаясь таких простых правил, вы и ваш малыш не будете терять прекрасные минуты времени, с удовольствием используя их, чтобы побыть вместе, погулять, поиграть. Вы подружитесь с хорошим настроением и самочувствием, а усталости и вялости придется отступить.

## Виды закаливания:

* Умывание - самый доступный
  1. **Закаливание. Закаливание организма** - одно из лучших средств укрепления здоровья. Задача закаливания - приучить хрупкий, растущий организм ребенка переносить перемены температуры в окружающей среде. Основными средствами закаливания детей являются естественные факторы природы - воздух, вода, солнце.

в быту способ, следует начинать с

теплой воды, постепенно снижая температуру.



* Ножные ванны - действенный способ закаливания, поскольку ноги наиболее чувствительны к охлаждению.
* Прогулки на свежем воздухе - можно использовать велосипед, лыжи, ролики.
  1. **Соблюдение личной гигиены.** Утреннее и вечернее умывание, чистка зубов, мытье рук перед едой, содержание в чистоте своего тела - обязательные мероприятия в процессе воспитания гигиенических навыков.

Для формирования необходимых навыков большое значение имеют атрибуты гигиены: зубная щетка малыша и зубная паста, пена для ванны, шампунь и даже мыло в мыльнице. Пусть все эти средства имеют детскую направленность: яркий цвет, необычную форму, разные дополнения, привлекающие внимание малыша, и способствующие проявлению интереса к гигиеническим процедурам.

Привлекайте внимание ребенка к проведению гигиенических мероприятий средствами фольклора, например, перед каждым мытьем рук или умыванием прочтите малышу небольшой стишок или потешку:

Знаем, знаем, да, да, да! Где ты прячешься, вода! Выходи, водица,-

Мы пришли умыться!



* 1. **Положительные эмоции**. Ребенку необходим спокойный, доброжелательный психологический климат в семье. Вспомните, стоит нам улыбнуться - сразу становится легче, нахмуриться – подкрадывается грусть. Нахмурились - начал выделяться адреналин, способствующий грустному, тревожному настроению, улыбнулись - помогли другому гормону - эндорфину, обеспечивающему уверенное и бодрое настроение. Ведь один и тот же факт в одном случае способен быть незаметным для нас, а в другом - вызовет гнев, испортит настроение. А ведь наше раздражение механически переходит и на ребенка.
  2. **Отказ от вредных привычек в семье**. Прежде всего, необходимо отметить, что в идеальном случае здоровый образ жизни предполагает не отказ от вредных привычек, но изначальное их отсутствие. Если же по каким-то причинам они уже имеются у человека, то необходимо принять все меры, чтобы освободить данного индивида от столь пагубных для него самого пристрастий. Регулярные физические упражнения, рациональное питание в большой степени способствуют преодолению вредных привычек.

В заключении хотелось бы вам порекомендовать: **«Если хочешь воспитать своего ребенка здоровым, сам иди по пути здоровья, иначе некуда его будет вести».**