

Консультация для родителей «10 заповедей здоровья вашего ребенка»

Материал подготовила
старший воспитатель Курбат Л.М.



Каждый **родитель** хочет видеть своих детей **здоровыми и счастливыми**, но далеко не все задумываются о том, как сделать, чтобы их дети жили в ладу с собой, с окружающим миром, с людьми. А между тем секрет этой гармонии прост — **здоровый образ жизни**.

Как правило, результатом **здорового** образа жизни являются физическое и нравственное **здоровье**. Они тесно связаны между собой. Не случайно в народе говорят: "В здоровом теле — здоровый дух". Психологи и педагоги давно установили, что самым благоприятным для формирования полезных привычек является дошкольный возраст. Это период, когда **ребенок** значительную часть времени проводит в семье, среди своих родных, чей образ жизни, стереотипы поведения становятся сильнейшими факторами формирования их представлений о жизни.

Здоровый образ жизни — это радость для больших и маленьких в доме, но для его создания необходимо соблюдение нескольких условий.

Многие практикуют сами, для поддержания **здоровья** простые известные всем правила. Известные еще из глубокого детства: «солнце, воздух и вода — наши лучшие друзья»... Только не все помнят, а многие недооценивают их волшебные свойства.

Также простыми и очень обычными выглядят — это постоянство и систематичность.

Заповедь 1. Соблюдение режима дня

Очень важно приучать **ребенка** просыпаться и засыпать, кушать, гулять, играть в одно и то же время. Следует уделять особое внимание полноценному сну: своевременное засыпание - не позднее 21.00-22.00 минимальная длительность сна 9- 10 часов. Необходимо регламентировать просмотр телепередач, как по времени, так и по содержанию. Все это вселяет чувство безопасности, уверенности и устойчивости. Это

учит **ребенка** распределять и сохранять физические и психические силы в течение дня, делает его более спокойным и позитивным.

Заповедь 2. Регламентируем нагрузки

Очень важно регламентировать как физические нагрузки, так и эмоциональные и интеллектуальные. Нужно внимательно следить за поведением **ребенка**, при этом нужно ориентироваться на его состояние. Потеря внимания, капризы, истерики, отказ от деятельности, расторможенность являются сигналом перегрузок. При первой же возможности дать **ребенку отдохнуть**. Лучший отдых – двигательная активность на свежем воздухе. Если вовремя не принять меры и не прекратить нагрузки **ребенка**, за этим состоянием могут последовать истощение, недомогание, истерика, а затем и болезнь.

Заповедь 3. Свежий воздух

Свежий воздух необходим детскому развивающемуся мозгу! Недостаток кислорода приводит к значительному ухудшению самочувствия, к быстрой утомляемости и истощаемости. Для хорошего самочувствия и успешной деятельности **ребенку** необходимо пребывание на свежем воздухе минимум 3 часа в день и в проветренном помещении во время сна. Ежедневные прогулки – эффективный метод закаливания **ребенка**.

Заповедь 4. Двигательная активность

Движение – это естественное состояние **ребенка**. Задача взрослых – создать условия для двигательной активности **ребенка**. Лучшая среда для этого - детская площадка, парк, так как они сочетают два важных условия для двигательной активности – пространство и свежий воздух. Пусть ваш **ребенок** как можно больше гуляет, играет в подвижные игры, бегают, прыгает, лазает, плавает.

Заповедь 5. Физическая культура

Систематические занятия физкультурой очень полезны для здоровья. Они укрепляют не только физическое здоровье, но и психику **ребенка**, позитивно влияют на его характер, способствуют развитию волевых качеств, уверенности в себе, ответственности, умения дружить. Видов физической культуры много: утренняя гимнастика, физкультминутки, физкультурные занятия в детском саду, дыхательная гимнастика, гимнастика для глаз и др. И, конечно, спортивные секции – виды спорта, которые нравятся **ребенку**. Главное, чтобы выбранный вид физической культуры нравился **ребенку**, чтобы он занимался этим с удовольствием. В **ребенке** может укорениться лишь то, что сформировано в семье, а значит, основой успеха является личный пример авторитетного для **ребенка** взрослого – **родителя**.

Заповедь 6. Водные процедуры

Значение водных процедур для здоровья человека известно издавна и подтверждено многовековым опытом. Вы можете выбрать любой, подходящий для **вашего ребенка** вид водных процедур или же чередовать разные виды. Обливание утром и вечером перед сном теплой, прохладной или холодной водой; контрастный душ, контрастные ванны для рук и ног; обтирание мокрым полотенцем. Предварительно **проконсультируйтесь с**

врачом-педиатром. Главное, пусть **ребенок** получает удовольствие от этой процедуры. И вы радуйтесь вместе с ним!

Заповедь 7. Самомассаж

Массаж биологически активных точек, расположенных в области носа, глаз, ушей, у висков, на пальцах рук и ног, на кистях рук, на подошвах, путем надавливания, растирающих линейных и вращательных движений является прекрасным средством улучшения регуляции деятельности всех систем организма. Таким образом, он нормализует работу всех органов и систем, в том числе и психики.

Заповедь 8. Теплый, доброжелательный психологический климат в семье

Обстановка, в которой воспитывается **ребенок**, психологический климат в семье - имеют огромное влияние на состояние физического и психического здоровья **ребенка**. Он впитывает в себя все позитивное, что его окружает. И это делает его сильным, счастливым и уверенным в себе человеком. И, наоборот, если **ребенок** растет в неблагоприятной среде, где присутствуют агрессия, раздражение, злость, тревога, страх, он заражается этими негативными эмоциями и чувствами, что приводит к расстройствам его **здоровья и**, следовательно, к задержке в развитии. При любой возможности осуществление с **ребенком телесного контакта** (*погладить, взять за руку, легкий массаж тела и т. д.*) и визуального контакта (посмотреть **ребенку в глаза**, желательно на одном уровне с ним, т. е. присесть). Установите в семье запрет: на бурные негативные эмоции, особенно вечером, перед сном, на крик, на раздражение, на непонятное для **ребенка наказание**, на агрессию, на злость.

Заповедь 9. Питание

Детям для полноценного роста и развития необходимо рациональное питание. В организации питания **ребенка** следует придерживаться простых, но очень важных правил: питание должно быть по режиму; для приготовления пищи использовать только натуральные продукты, не содержащие **консервантов**, синтетических добавок; включать в рацион питания **ребенка** богатые витаминами и минеральными веществами продукты; важно, чтобы питание было хорошо сбалансировано; ежедневно на столе должны быть фрукты и овощи; еда должна быть простой, вкусной и полезной; настроение во время еды должно быть хорошим.

Заповедь 10. Творчество

В творчестве **ребенок может выразить себя**: свои мысли, чувства, эмоции. Он может создать мир по своим законам, почувствовать радость и удовлетворение. В творчестве **ребенок** может проявить негативные чувства и переживания и освободиться от них. Через творчество **ребенок** постигает прекрасное, гармонию мира. Помогите **ребенку** увидеть прекрасное в мире, влюбиться в красоту и поддержите его желание созидать. Для этого подходят различные виды деятельности: рисование, лепка, изготовление поделок из бумаги, шитье, вязание, плетение, занятие музыкой и пение, прослушивание классической и детской музыки, занятия танцами, театрализованной

деятельностью. Все это и многое другое дает возможность эмоционального выражения, учит **ребенка любить труд**, гордиться собой.

Таким образом, **здоровый** образ жизни всех членов семьи в настоящем — залог счастливой и благополучной жизни **ребенка** в гармонии с миром в будущем. Поддержание **здорового** образа жизни - вещь не такая уж и сложная. Но если мы научим детей с самого раннего возраста ценить, беречь и укреплять своё **здоровье**, если мы будем личным примером демонстрировать **здоровый образ жизни**, то только в этом случае можно надеяться, что будущее поколение будет более **здоровым** и развитым не только интеллектуально, духовно, но и физически.