

## Консультация для родителей

### "Какого ребёнка можно считать здоровым?"

Здравствуйте, уважаемые **родители!** Сегодня мы поговорим о теме, которая волнует каждого из вас – о **здоровье наших детей**. Часто, когда мы говорим о **здоровье**, мы представляем себе отсутствие болезней. Но на самом деле, понятие "**здоровый ребёнок**" гораздо шире и глубже. Давайте разберемся, что же это значит на самом деле.

**Здоровье** – это не только отсутствие болезней.

Конечно, отсутствие хронических заболеваний, частых простуд и других явных проблем со **здоровьем** – это важный показатель. Но **здоровый ребёнок** – это не просто "неболеющий" ребёнок. Это ребёнок, который:

Физически развит и активен: Он с удовольствием двигается, играет, бегает, прыгает. Его тело растёт и развивается в соответствии с возрастом. Он хорошо спит, имеет хороший аппетит.

Эмоционально стабилен и благополучен: Он умеет выражать свои чувства, как положительные, так и отрицательные, адекватно ситуации. Он чувствует себя любимым и защищённым. Он способен справляться с небольшими стрессами и разочарованиями.

Социально адаптирован: Он умеет общаться с другими детьми и взрослыми, находить общий язык, играть в команде, делиться. Он чувствует себя комфортно в коллективе.

Психически здоров и любознателен: Он проявляет интерес к окружающему миру, учится новому, задаёт вопросы. Его мышление развивается, он способен решать простые задачи.

Имеет здоровые привычки: Он соблюдает режим дня, правильно питается, заботится о гигиене, проводит время на свежем воздухе.

**Как понять, что ваш ребёнок здоров? Обратите внимание на следующие моменты:**

Его настроение и поведение: Ребёнок в целом жизнерадостен, активен, любопытен. Он не проявляет чрезмерной тревожности, агрессии или апатии.

Его физическое состояние: Он хорошо спит, у него хороший аппетит, он активно двигается. Его кожа чистая, глаза ясные.

Его развитие: Он соответствует возрастным нормам в физическом, умственном и эмоциональном развитии.

Его общение: Он легко идет на контакт, умеет дружить, играть с другими детьми.

Его самостоятельность: Он постепенно осваивает навыки самообслуживания, проявляет инициативу.

### **ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ**

Психологическое здоровье выступает фундаментальным условием полноценного функционирования и непрерывного развития личности, обеспечивает человеку гармонию с самим собой и окружающей средой.

### Признаки психологического здоровья:

- способность справляться с трудностями в сложных незнакомых ситуациях
- чувство уверенности и доверия
- формы проявления эмоций и поведения соответствуют ситуации и вероятным чувствам ребенка
- достаточный диапазон чувств, которые ребенок не боится испытывать

### Признаки психомоторного неблагополучия у дошкольников:

- со стороны мышечного тонуса - сторбленность, приниженность, подавленность, напряженность поз (втянутая в плечи голова, руки прижаты к корпусу, пальцы напряжены или сжаты в кулаки);

- со стороны походки ребенка — на цыпочках, неуверенная, вялая, спотыкающаяся или как у манекена;

- со стороны общей моторики — бесцельные, непродуктивные движения при высокой интенсивности или психомоторная заторможенность;

- со стороны жестикуляции и мимики — вялая, бедная, маловыразительная, возможно гримасничанье или неподвижность лица;

- со стороны речи — невнятная, невыразительная, монотонная речь, возможны заикания.

Важно помнить, что **здоровье** – это динамичный процесс.

Ни один ребёнок не может быть абсолютно **здоровым** на 100% в каждый момент времени. Дети растут, сталкиваются с различными вызовами, иногда болеют. Главное – это общая тенденция к благополучию и способность организма справляться с трудностями.

Что можете сделать вы, **родители**, для **здоровья своего ребёнка**?

Создайте благоприятную атмосферу в семье: Любовь, поддержка, доверие – это основа эмоционального **здоровья**.

Обеспечьте правильное питание и режим дня: Сбалансированное питание, достаточный сон и физическая активность – залог физического **здоровья**.

Поощряйте активность и игры: Движение – это жизнь! Пусть ребёнок больше времени проводит на свежем воздухе, играет в подвижные игры.

Развивайте его любознательность: Читайте книги, гуляйте, посещайте интересные места, отвечайте на его вопросы.

Учите его справляться с эмоциями: Помогайте ему понимать и выражать свои чувства, учите находить **конструктивные** способы решения проблем.

Регулярно посещайте врачей: Профилактические осмотры помогут вовремя выявить и предотвратить **возможные проблемы**.

Будьте примером: Ваши собственные **здоровые** привычки – лучший пример для вашего ребёнка.

Не сравнивайте своего ребёнка с другими.

Каждый ребёнок уникален. Важно видеть и ценить его индивидуальные достижения и особенности. Сосредоточьтесь на его прогрессе и благополучии.

В заключение хочу сказать: здоровый ребёнок – это не идеал, а скорее ориентир. Это ребёнок, который имеет все шансы вырасти счастливым, успешным и полноценным человеком. Ваша любовь, забота и внимание – это самый главный вклад в его **здоровье**.

## **ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ**

### **Психологическое здоровье дошкольника**

1. Ребенку необходим спокойный, доброжелательный психологический климат.
2. Правильно организованный режим дня - домашний режим ребенка должен быть продолжением режима дня детского сада.
3. Полноценное питание - включение в рацион продуктов, богатых витаминами А, В, С, Д, минеральными солями.
4. Закаливание ребенка в условиях семьи.
5. В выходные дни обязательно выходить с детьми на прогулку. Пусть на прогулке ребенок больше двигается, играет в подвижные игры.
6. Важно помнить, что игра является ведущей деятельностью дошкольника, так что не лишайте ребенка детства.

### **Создание благоприятного психологического климата в семье**

1. Наладьте взаимоотношения со своим ребенком, чтобы он чувствовал себя с Вами спокойно и уверенно:

- слушайте своего ребенка;
- проводите с ним как можно больше времени;
- делитесь с ним своим опытом;
- рассказывайте ему о своем детстве, победах и неудачах.

2. Следите за собой, особенно в те минуты, когда Вы находитесь под воздействием стресса и Вас легко вывести из равновесия.

3. Рекомендуем с самого начала строить взаимоотношения с ребенком на фундаменте согласия и взаимопонимания.

4. Постарайтесь уберечь ребенка от возможных конфликтов между взрослыми: даже если назревает какая-то ссора, ребенок не должен видеть ее, а тем более быть участником.

Если:

- Ребёнка постоянно критикуют, он учится ненавидеть;
- Ребёнка высмеивают, он становится замкнутым;
- Ребёнка хвалят, он учится стать благородным;
- Ребёнка поддерживают, он учится ценить себя;
- Ребёнок растёт в упреках, он учится жить с чувством вины;
- Ребёнок растёт в терпимости, он учится понимать других;
- Ребёнок растёт в честности, он учится понимать других;
- Ребёнок растёт в безопасности, он учится верить в людей;
- Ребёнок живёт во вражде, он учится быть агрессивным;
- Ребёнок живёт в понимании и дружелюбии, он учится находить любовь в этом мире;

Успехов Вам в воспитании детей и укреплении их здоровья!

Педагог-психолог Розанова А.В.