

Консультация для родителей

«Гигиенические навыки и закаливание»

Все родители хотят, чтобы их ребенок имел полноценное здоровье и хорошее физическое развитие. Чтобы этого достигнуть необходимо, сформировать в семье хороший психоэмоциональный фон, хорошие привычки, организовать физическое воспитание и рациональное питание.

Невероятно важно с детства приучить ребенка соблюдать личную гигиену и вести здоровый образ жизни. Очень важное, значение имеет распорядок дня, закаливания организма и, безусловно, занятия спортом. Здоровье каждого человека зависит от его поведения и образа жизни, поэтому необходимо еще с детства привить ребенку бережное отношение к самому себе и заботу о собственном здоровье. Правильное воспитание здорового ребенка в семье поможет сформировать физически и психически устойчивого члена общества.

ПРИВИВАЙТЕ РЕБЁНКУ ГИГИЕНИЧЕСКИЕ НАВЫКИ

Приобретённые с детства культурно – гигиенические навыки будут способствовать здоровью и повышению трудоспособности человека в течение всей его жизни. С 2 –х лет надо предоставлять ребёнку возможность самому умываться, надо учить его мыть руки с мылом, при купании – мыть ножки, указывая, где нужно потереть.

Дети должны уметь правильно умываться, знать, для чего это надо делать: чтобы быть чистым, хорошо выглядеть, чтобы было приятно, и кожа была здоровой, чтобы быть закалённым, чтобы смыть микробы.

Если ребёнка ежедневно приучать мыть руки перед едой, то уже у двухлетнего малыша образуется условная связь: увидев, что готовится еда, он сам подбегает к умывальнику. Необходимо приучать детей с раннего возраста к стрижке ногтей и причёсыванию волос. С 2 – х лет можно приучить ребёнка чистить зубы. Надо следить за тем, чтобы ребёнок был всегда опрятно и аккуратно одет. Это дисциплинирует. В кармане должен быть платок.

Для вещей ребёнка надо отвести определённое место – вешалку для верхней одежды, место для обуви, для шарфа и шапки. Надо следить за тем, чтобы ребёнок убирал свои вещи на место, а перед сном аккуратно складывал одежду на стульчик. Приучайте малыша вытирать обувь, прежде чем он войдет в помещение.

Не делайте за ребёнка то, что хотя и с трудом, может выполнить сам. Пусть он сам старается! Главную роль для закрепления гигиенических навыков у ребёнка играет пример окружающих. Поэтому взрослым необходимо быть опрятным, пунктуальным и терпеливо, но настойчиво, требовать того же от ребёнка.

ЗАКАЛИВАЙТЕ ОРГАНИЗМ РЕБЁНКА

Ребенку необходим спокойный, доброжелательный психологический климат. Какая здесь связь с респираторными инфекциями? Уверю вас, вполне реальная. Ссоры, перебранки в присутствии ребенка способствуют возникновению у него невроза, а это существенно снижает защитные возможности детского организма.

Домашний режим ребенка должен быть продолжением режима детского учреждения, а если в детский сад малыш не ходит, то дома ему необходим соответствующий возрасту и четко соблюдаемый распорядок дня. Без этого трудно ожидать успеха от закаливания.

Хорошим средством закаливания является сон в прохладной, хорошо проветренной комнате, ночью спал в комнате с открытым окном или форточкой.

Не бойтесь открытых форточек – прохладный свежий воздух не враг, а друг часто болеющего ребенка.

Приучите его правильно умываться, сначала чуть теплой, а потом и более прохладной водой.

Помните, что день без прогулки - потерянный день! И старайтесь, чтобы ребенок, особенно летом, как можно больше времени проводил на воздухе. Для прогулок надо выделить в режиме дня определенное время. Одевать ребёнка нужно по сезону. Одежда не должна перегревать ребёнка и мешать свободным движениям.

В летнее время к закаливающим процедурам можно добавить хождение босиком - сначала совсем недолго и только по теплomu песку или земле, потом подольше, а затем и по прохладной траве.

Гимнастика и закаливание должны нравиться ребенку. Постарайтесь, чтобы он воспринял их не как что-то принудительное, неприятное, а занимался бы радостно и весело. И очень хорошо, если родители каждое утро вместе с ребенком будут выполнять гимнастические упражнения, придав им характер игры.