

Консультация для родителей.

Самое главное сохранить физическое и психическое здоровье ребенка.

Составила: воспитатель ГБДОУ детский сад № 45

Кировского района г.Санкт-Петербурга

Александрова М.В.



Дошкольное детство - период от рождения до поступления в школу – является, по признанию специалистов всего мира, возрастом наиболее стремительного физического и психического развития ребенка. В этот период идёт интенсивное развитие органов и становление функциональных систем организма, закладываются основные черты личности, формируется характер, отношение к себе и окружающим.

Физически крепкий ребенок не только меньше подвергается заболеваниям, но

и лучше развивается психически. Даже незначительные нарушения в состоянии здоровья влияют на эмоциональную сферу ребенка и в том случае, если удастся поддержать положительные эмоции, самочувствие его

улучшается и наступает быстро выздоровление.

Родителям важно осознавать, что психическое здоровье ребенка зависит от многих факторов.

1. Режим дня.

Старайтесь быть сами положительным примером для ребенка и поощряйте его попытки придерживаться режима дня. Будьте терпеливыми, помните, что хорошая привычка не вырабатывается сразу.

2. Правильное питание.

Недостаток питания или переедания способствует нарушению обмена веществ и как следствие риска многих заболеваний. Ребенок дошкольного возраста должен питаться как минимум 4 раза. Старайтесь максимально сократить быстрые углеводы (сахара, выпечка, газировка). Устраивайте «здоровые» перекусы: орехи, сухофрукты, свежие овощи и фрукты, пейте больше чистой, негазированной, некипяченой воды. Помните, что растущему организму необходимы белки, поэтому включайте в рацион мясо.

3. Здоровый сон.

У ребенка должно быть собственное спальное место, комфортная одежда для сна, отсутствие посторонних шумов, проветренная комната. Не стоит смотреть перед сном страшные фильмы, играть в приставку/планшет, шумные игры. Родителям важно помнить, что нельзя ругать ребенка перед сном. Для улучшения качества сна можно принять ванну с хвойным экстрактом, подышать эфирными успокаивающими/расслабляющими маслами, использовать утяжеленное одеяло. Сон не позднее 21:00, длительность не менее 9 часов.

4. Двигательная активность.

Находите время для регулярных прогулок на свежем воздухе с подвижными играми. **Гаджеты для отдыха не используем!!!** Нервная система ребёнка далека от своего совершенства. Детям сложно контролировать процессы возбуждения и торможения нервной системы. Для нормализации тонуса в теле, повышения энергетического компонента, снятия эмоционального напряжения, а также общего физического развития рекомендовано регулярно посещать бассейн.

Для формирования эмоциональной стабильности ребенка важно научить его управлять своим телом. Активная умственная деятельность и сопутствующие ей эмоциональные переживания создают излишнее возбуждение в нервной

системе, которое, накапливаясь, ведет к напряжению мышц тела. Умение расслабляться позволяет устранить беспокойство,

возбуждение, скованность, восстанавливает силы, увеличивает запас энергии. Мы будем способствовать сохранению здоровья наших деток если научим сбрасывать излишки напряжения.

5. Любовь и взаимопонимание.

Нарушения психического здоровья гораздо чаще возникают у детей, которые страдают от недостатка общения со взрослыми, а также у детей, которые растут в условиях семейного разлада. Всегда находите время поговорить с ребенком. Интересуйтесь его проблемами, вникайте и обсуждайте возникающие у него сложности. Используйте время по дороге в детский сад (рассказывайте о своих мыслях, о своем детстве). Стоит проводить вместе с ребенком время «просто так», а не для какой-нибудь цели: гуляйте, читайте, выезжайте за город, разговаривайте. Здесь главное умение просто быть с ребенком «вместе», и душой и мыслями полностью присутствовать.

Самый ценный подарок, который вы можете преподнести своему ребенку - это ваше время и внимание!

Источники:

1. Борисова Т.С., Лебедев С.М. Направления формирования здорового образа жизни населения на современном этапе // Здоровье – основа человеческого потенциала – проблемы и пути решения. 2014. № 1. - С. 40-45.
2. Воробьева М. Воспитание здорового образа жизни у дошкольников // Дошкольное воспитание. 2015. № 7. - С. 5-7.
3. Новикова И.М. Формирование представлений о здоровом образе жизни у дошкольников. М.: Мозаика-синтез, 2015. – 121 с
4. <https://dkmc.ru>