

Консультация для родителей

Здоровая семья - здоровый малыш

Составитель: воспитатель Балышева М.Ю.
ГБДОУ д/с №45 Кировского района, СПб.

Забота о здоровье детей стала занимать во всем мире приоритетные позиции, ведь с каждым годом возрастает процент детей, имеющих отклонения в здоровье. В нашей стране идет активная работа по формированию здорового образа жизни среди населения. Безусловно, нация должна быть здоровой. Здоровая нация является признаком сильного государства. Одним из главных факторов процветания нации является здоровая семья.

Здоровая семья – это семья, которая ведет здоровый образ жизни, в которой присутствует здоровый психологический климат, духовная культура, материальный достаток.

Сегодня семье отводится главенствующая роль в формировании здорового образа жизни. Семья – это основное звено, где формируются полезные привычки и отвергаются вредные. Первые впечатления у ребенка, связанные с выполнением определенного действия, черпаются из домашнего бытия.

Ребенок видит, воспринимает, старается подражать, и это действие у него закрепляется независимо от его неокрепшей воли. Выработанные с годами в семье привычки, традиции, образ жизни, отношение к своему здоровью и здоровью окружающих переносятся ребенком во взрослую жизнь и во вновь созданную семью. Если взрослые научат детей с самого раннего возраста ценить, беречь и укреплять свое здоровье, если они будут личным примером демонстрировать здоровый образ жизни, то только в этом случае можно надеяться, что будущие поколения будут более здоровы и развиты не только личностно, интеллектуально, духовно, но и физически.

Вряд ли можно найти родителей, которые не хотят, чтобы их дети росли здоровыми, а ведь для этого не так много и надо.

В первую очередь - **благоприятный психологический климат**. Ведь перебранки в присутствии ребенка способствуют возникновению неврозов.



Правильно организованный **режим дня** должен сочетать периоды бодрствования и сна детей в течение суток, удовлетворять их потребности в пище, в деятельности, отдыхе, двигательной активности. Кроме того, режим дисциплинирует детей, способствует формированию многих полезных навыков, приучает к определенному ритму.

Основными компонентами режима дня являются прогулка и сон. Пребывание на свежем воздухе способствует повышению сопротивляемости организма к болезням. После активной прогулки у ребенка всегда нормализуется сон и аппетит.

Нельзя забывать и о **правильном питании**. Здесь очень важно соблюдать определенные интервалы между приемами пищи. Забудьте о выпечке, бутербродах на завтрак, приготовленных на скорую руку. Пусть ваш ребенок с самого детства привыкает к здоровой полноценной пище. Ведь неправильное питание влияет на ребенка куда более серьезно, чем это может показаться.

Для укрепления здоровья и нормализации веса эффективны ходьба и бег. Они обладают выраженным тренирующим эффектом и способствуют **закаливанию организма**. При закаливании одновременно происходит и повышение иммунитета. Поэтому было бы здорово, если бы закаливание стало общим семейным делом. К закаливанию относят: воздушные ванны, водные ножные ванны, полоскание горла, контрастное воздушное закаливание, хождение босиком, контрастный душ. Если мы хотим видеть своего ребенка здоровым – надо ежедневно проводить закаливающие процедуры.

Помните, что дети всегда, даже подсознательно, стараются копировать родителей, и если ваш образ жизни трудно назвать здоровым, никакие запреты не заставят ваше чадо отказаться от вредных привычек!

Рассказывайте ребенку о здоровой пище, делайте вместе зарядку – и он с радостью будет повторять все за вами. Гуляйте с ним – и ребенок с удовольствием бросит мультики ради прогулки. Станьте примером для своего малыша – и у него не будет проблем со здоровьем и лишним весом.

ЕСЛИ ХОЧЕШЬ ВОСПИТАТЬ СВОЕГО РЕБЕНКА ЗДОРОВЫМ, САМ ИДИ ПО ПУТИ ЗДОРОВЬЯ, ИНАЧЕ ЕГО НЕКУДА БУДЕТ ВЕСТИ!

Сухомлинский В.А.

Источники:

1. <https://pedportal.net>
2. <https://nsportal.ru>
3. <https://xn--jlahfl.xn--plai>

