

## Консультация для родителей в группе № 15

### «Учите детей быть здоровыми»

Современное состояние общества, высочайшие темпы его развития представляют все новые, более высокие требования к человеку и его здоровью. Значение культа здоровья значительно возрастает.

Главное – найти такие методы, такие слова, которые бы глубоко запали в сознании. Как известно, врожденное крепкое здоровье также требует постоянного внимания к себе. Поэтому задача педагогов и родителей - привить ребёнку с малых лет правильное отношение к своему здоровью, чувство ответственности за него.

Всем нам хорошо известна печальная статистика состояния здоровья детей в стране. Мы присоединяемся к мнению ученых, считающих, что главнейшим, определяющим фактором здоровья является сознание человека, разумный, осознанный выбор средств и действий для формирования здорового образа жизни. Мы должны научить ребёнка правильному выбору в любой ситуации только полезного для здоровья и отказу от всего вредного.

#### **К основным правилам здорового образа жизни относятся:**

- труд;
- нормальный сон;
- положительные эмоции;
- оптимизм;
- рациональное питание;
- устранение вредных привычек;
- соблюдение режима;
- закаливание;
- физические упражнения.

Каким же должен быть – совершенно здоровый ребёнок?

**Здоровье** – это такое состояние организма, при котором функции всех органов уравновешены с внешней средой и отсутствуют какие – либо болезненные изменения.

Уровень основных функций организма определяется характером поведения по следующим основным проявлениям жизнедеятельности ребёнка:

1. Настроение (спокойное, бодрое, жизнерадостное).
2. Сон: засыпание быстрое, спокойное, сон глубокий, длительный.
3. Appetit хороший.
4. Характер бодрствования активный.
5. Индивидуальные особенности: общительный, весёлый, внимательный, любознательный, легко обучаемый.

Видно, что имеется непосредственная связь между подвижностью и интеллектом. Чем меньше ребёнок двигается, тем больше он отстает в нервно- психическом развитии.

Движение – это врожденная потребность человека, от удовлетворения которой зависит его здоровье. **Еще древний Аристотель говорил: «Ничто так не истощает и не разрушает человеческий организм, как физическое бездействие».**

Эффективным средством укрепления здоровья, снижения заболеваемости и повышения уровня работоспособности детей является закаливание организма. Закаливание – это не только обтирание или обливание. Но и нахождение в помещении и на воздухе в соответствующей одежде, умывание прохладной водой, сон при открытой форточке, окне, активные занятия физкультурой на площадке.

Мы должны учить ребёнка быть здоровым, физически активным, защитить его от опасностей современного цивилизованного мира.

Предоставить малышу возможность самому преодолеть трудности, справиться со всеми физическими нагрузками? При этом маленький человек учиться определять меру своих возможностей, развивает осторожность, подготавливает себя для успешного овладения сложными двигательными навыками, допустим, езды на велосипеде, фигурного катания и.т.д. Крепнут мышцы пальцев, кистей, плеч, спины и брюшного пресса, ребёнок становится гибким, ловким, находчивым – вот вам и профилактика травматизма!

Ребёнок становится здоровым и сильным, уверенным в себе. У него выше жизненный тонус, легко протекают и вообще предотвращаются заболевания, успешнее идут занятия. Важно еще и то, что физически развитому малышу хочется двигаться все больше и больше, и надо эту потребность в движении развивать дальше, предоставляя ребёнку возможность для выполнения все более сложных гимнастических упражнений.

«Наибольшее число неврозов наблюдается именно в старшем дошкольном возрасте».

**Психическое здоровье** – это состояние, характеризующееся отсутствием болезненных психических явлений и обеспечивающее адекватную условиям действительности регуляцию поведения и деятельности.

**Психологическое здоровье** – это совокупность личностных характеристик, являющихся предпосылками стрессоустойчивости, социальной адаптации, успешной саморегуляции. В психолого-педагогической литературе выделяются и такие характеристики психологически здоровой личности:

- хорошо развитая рефлексия;
- принятие себя;
- принятие других людей;
- стрессоустойчивость, умение находить собственные ресурсы в трудной ситуации.

Установлено, что на психическое здоровье оказывает влияние не столько степень трудности ситуации, столько то, как она преодолевается, какой способ поведения реализует человек, разрешая трудные обстоятельства.

Социально-культурный характер факторов, оказывающих неблагоприятное влияние на психическое здоровье, обусловлен ускорением темпа современной жизни, дефицитом времени, недостаточными условиями для снятия эмоционального напряжения и для расслабления. Следствием этого являются чрезмерная загруженность родителей, их невротизация, появление множества личностных проблем. Подобная личностная дисгармония родителей находит свое отражение в развитии детей и оказывает негативное влияние на их психику.

**Создайте в доме спортивную обстановку:**

- Установите в квартире спортивный детский комплекс. Это домашний тренажер, который включает в себя лестницу - "шведскую стенку", сетку, веревочную лесенку, трапецию, кольца, качели, канат.

**Создайте благоприятный режим дня:**

- Попробуйте начинать день с 15 минутной утренней зарядки. Так вы легко "сбросите" сонливость и заторможенность. А если хватит духа еще и на обтирания холодной водой, то организм отблагодарит вас небывалой бодростью. Режим - важное условие для

формирования привычки делать зарядку. Если вы вовремя уложите детей спать, они без труда проснутся в нужное время и сделают утренние упражнения.

**Проводите семейный досуг активно:**

- В этом вам помогут домашние питомцы, с которыми нужно регулярно гулять и играть, зимой - коньки и лыжи, летом - ролики, набор для бадминтона. Всевозможные прогулки и туристические походы.

**Закаляйтесь всей семьей:**

- В садиках и школах дети болеют очень часто. Поэтому с первых лет жизни нужно приучать ребенка к облегченной одежде, солнышку и свежему воздуху. Кстати, солнечные ванны полезно принимать в движении — во время подвижных игр или физкультурных упражнений. Ходьба босиком - еще одно общеукрепляющее средство.

**Эти советы помогут вашей семье стать спортивной и здоровой.**