

Консультация

для родителей воспитанников по теме

«Береги здоровье смолоду».

Самое драгоценное, что есть у человека – это здоровье. С этим трудно не согласиться. Но последнее время состояние здоровья у детей дошкольного возраста вызывает большую тревогу.

Результаты медицинских осмотров говорят о том, что в основном дети имеют различные нарушения состояния здоровья. Год от года увеличивается количество детей со сколиозом, увеличивается число детей с болезнями нервной системы. За последние годы увеличилось количество детей страдающих аллергией. По данным Минздрава и Госкомэпиднадзора в России лишь 145 детей практически здоровы, 50% имеют функциональные отклонения, 35-40% хронические заболевания. А ведь хорошее самочувствие у ребенка – важное условие его успешного обучения в школе. Необходимо помнить, что бережное отношение к своему здоровью, а соответственно и ориентация на здоровый образ жизни не появляются у детей сами собой, а формируется в результате целенаправленного воздействия со стороны семьи и дошкольного учреждения. Нужно заботиться о здоровье и беречь его. Взрослые люди часто имеют вредные привычки: курение, употребление спиртных напитков. Дети любят копировать взрослых, поэтому у них со временем вырабатываются вредные привычки: нерациональное питание, проведение большого количества времени у телевизора или компьютера, малоподвижный образ жизни, а часто ли мы, родители задумываемся, что такое здоровье? Здоровье это состояние гармонии души и тела. Нужно объяснить это ребенку.

Доброжелательный настрой формирует обстановку вокруг нас, создает уют, хорошую атмосферу в семье. Теплая атмосфера в доме – залог здоровья ребенка. Еще одной рекомендацией семейного здоровья можно назвать культуру питания. Старайтесь включать в свое меню здоровую пищу из натуральных ингредиентов овощей, фруктов, продуктов богатых белками, витаминами. Во время приготовления пищи бросьте в нее немножко любви, чуть – чуть добра, капельку радости, кусочек нежности. Эти приправы придадут необыкновенный вкус любой пищи, принесут здоровье всем членам семьи.

Наше самочувствие и настроение в течение дня напрямую связаны с тем, как мы спали. Проветренная комната сон с открытой форточкой, удобная постель замечательные условия полноценного сна. Но главное это своевременный уход ко сну.

Важной составляющей частью здоровья ребенка является состояние его органов. Мышцы и кости постоянно следует упражнять, чтобы они оставались сильными и работоспособными. В этом ребенку помогут

элементарные упражнения утренней гимнастики, которые можно выполнять с детьми дома. Сейчас самое главное – сохранить физическое и психическое здоровье ребенка. Не ждите, что здоровье само придет к вам. Идите вместе со своим ребенком ему навстречу.

Движение – жизненно необходимая потребность. Движение главное условие нормального роста и развития детского организма. Физиологи считают движение врожденной, жизненно необходимой потребностью. Полное удовлетворение потребности в движении особенно важно в дошкольном возрасте, когда формируются все основные системы и функции организма. Гигиенисты и врачи утверждают: без движения ребенок не может вырасти здоровым. Движение – это предупреждение разного рода болезней, которые связаны с сердечно-сосудистой, дыхательной, нервной системами. Движение – это эффективное лечебное средство.

Движение и игра для ребенка не только жизненная необходимость – это сама жизнь. Об этом должны помнить мы, взрослые.