

## Консультация для родителей

### «Здоровые дети - в здоровой семье!»

В настоящее время в нашем обществе остро стоит проблема физического здоровья населения. Все чаще и чаще мы узнаем о болезнях, которые добавляет нам экология, загрязненность воды, не натуральные продукты. Ребенка надо приучать к здоровому образу жизни с самого раннего возраста. Ваш ребенок для вас - это ваше будущее. И вы, конечно, хотите, чтобы ваше физическое продолжение было достойным, чтобы оно не только сохранило все ваши достоинства, но и преумножило их. И, уважаемые родители, вы должны помнить: то, чему вы научите своих детей, они понесут в свои семьи. А ведь мы хотим, чтобы семьи наших близких были здоровы!



**Здоровые дети** - это великое счастье!

Здоровье и физическое состояние детей вызывают серьезную тревогу. Сейчас, когда так стремительно возрастает темп жизни, когда ежедневно мы сталкиваемся со стрессовыми ситуациями, – создание здорового образа жизни, мобилизирующего природные резервы

человеческого организма, становится главной задачей.

И кто, как не родители, призваны принять самое активное участие в решении этой проблемы. Кто, как не папы и мамы, дедушки и бабушки, пестующие своих детей и внуков с пеленок; могут обеспечить им рациональное питание, приобщить их к спорту, уберечь от вредных привычек, научить правилам гигиены и главное – настроить самих ребят так, чтобы они без подсказок и напоминаний взрослых стремились жить разумно, правильно, не во вред, а на пользу своему здоровью.

**Физические упражнения** – верный способ повысить сопротивляемость детского организма к различным заболеваниям, сделать его выносливым, крепким, сильным. Систематические занятия физкультурой и спортом способствуют всестороннему физическому совершенствованию, укрепляют здоровье, увеличивают работоспособность, вызывают бодрое настроение. Приучить себя к ежедневной двигательной нагрузке нелегко даже взрослому, ребенка тем более. И вот тут-то во многом решающим является пример родителей. Родители, занимающиеся физической культурой, – объект для подражания.

Для каждого ребенка должен быть свой распорядок, который зависит от возраста, индивидуальных особенностей ребенка, даже от распорядка дня родителей.

Равномерное чередование работы и отдыха, т. е. **правильный режим дня**, необходим для нормального физического роста ребёнка, для правильного развития его нервной системы.



**Правильное питание** – это то, о чем должны заботиться родители в первую очередь, желая видеть своего ребенка здоровым. Родителям нельзя забывать о том, что соблюдение режима питания – основа здорового образа жизни. Правильное питание организовать не просто. Нужно заботиться о том, чтобы в рационе ребенка правильно сочетались различные продукты, содержащие витамины и микроэлементы, необходимые растущему организму. Главное правило, о котором часто забывают родители, - питание должно быть разнообразным. Это важнейший фактор, который способствует нормальному интеллектуальному и физическому развитию ребенка.

Все знают, что курение является одной из причин возникновения многих тяжелых болезней, особенно таких, как заболевания сердца, сосудов, возникновение злокачественных опухолей. Ученые установили, что, чем раньше человек начинает курить, тем больше возрастает опасность возникновения злокачественных опухолей. Влияние никотина на растущий организм особенно пагубно. И наоборот, если рядом с детьми нет курильщиков, вероятность приобщения их к никотину невелика.

Не менее важен **полноценный и здоровый сон** для улучшения умственной деятельности ребёнка. При его недостатке у ребенка снижается внимание и работоспособность, появляется раздражительность, вспыльчивость, депрессия. Медицинские исследования показали, что режим сна дошкольника должен составлять не менее 9 часов ночного сна. Поздно ложась спать и рано просыпаясь, дети сокращают общую продолжительность ночного отдыха в течение всей недели. А это приводит к вредной привычке отсыпаться по выходным дням, т.е. к нарушению естественных биологических часов организма.

*Здоровому сну ребёнка способствуют:*

- правильный режим сна по расписанию, когда идти в кровать следует в одно и то же время;
- запрет ребёнку сидеть за час перед сном у телевизора или за компьютером;

- отсутствие родительских нравоучений перед сном, а тем более, наказаний (отрицательные эмоции не способствуют крепкому сну);
- регулярное проветривание детской комнаты вечером. Температура в ночное время не должна превышать 20°. Лучше приучить ребенка спать при открытой форточке.
- отсутствие постороннего шума, который мешает ребенку засыпать (музыка или громко работающий телевизор в соседней комнате).

Итак, питание, образ жизни семьи, эффективная организация занятий и отдыха – все это влияет на здоровье наших детей. Все мы - педагоги, дети и родители - вместе учимся думать, беречь, заботиться и укреплять свое здоровье.

***Важно помнить: в здоровой семье – здоровые дети!***