Консультация для родителей:

«Здоровье - всему голова!»

Составитель: педагог высшей категории,

Котенко Е.Ю.

Самое дорогое, что есть у человека – это здоровье. «Здоровье – всему голова» - гласит народная мудрость, а здоровье детей - это «голова здоровья» будущего поколения нашего общества. Вот почему у детей с ранних лет необходимо воспитывать сознательное отношение к своему здоровью. Здоровье хорошего настроения - строгое соблюдение установленного режима дня.

Режим дня – это целесообразно организованный, соответствующий возрасту распорядок суточной деятельности. Чтобы он способствовал сохранению и укреплению здоровья , он должен быть правильно составлен и соблюдаться изо дня в день. Не нарушать установленные гигиенические требования и режим дня в домашних условиях . Это способствует выработке полезных привычек . Задача родителей - способствовать, как можно раньше выработке полезных и необходимых для ребенка привычек. Ребенок должен ежедневно гулять. Даже в ненастную погоду и зимой быть на воздухе не менее 3- 3.5 часов. Свежий воздух – замечательное средство закаливания детского организма. Прогулки должны сопровождаться двигательной активностью и определенным мышечным напряжением. Чем меньше ребенок , тем конкретнее должны быть задания, с учетом постепенного перехода от простого к сложному. Дети восприимчивы, они подражают взрослым и чтобы создать навык, необходимо систематическое повторение одних и тех же движений. После ежедневного трудового дня, детям должен быть хороший отдых и полноценный сон. Надо приучать ребенка ложится в одно и тоже время. Перед сном нельзя обильно кормить. Ужин должен быть легким и не позднее чем за 2-3 часа до сна. Вечерний туалет совершать не спеша. Помыться, почистить зубы, причесаться и т. д. Дети должны спать в своей кроватке, не со взрослыми. Во- первых – отрицательно сказывается на качестве сна. Во – вторых – негигиенично, может способствовать заражению ребенка различными заболеваниями (кожными, венерическими , инфекционными), а так-же преждевременному пробуждению полового чувства. Дети до 6 лет нуждаются в 12 часовом ночном сне и дневном отдыхе не менее 1-1.5 часа. Важно приучать ребенка не только ложится, но и вставать в одно и тоже время -лучше в 7 – 7.30 часов. Затем ребенок должен выполнять ряд гигиенических процедур, регулярность выполнения которых вырабатывает у детей полезные привычки. Большое значение для здоровья детей имеют закаливающие процедуры. Эти процедуры повышают устойчивость к неблагоприятным воздействиям внешней среды, особенно к холоду. Закаливание надо проводить систематически , поскольку даже при небольших перерывах (8 – 10 дней) полностью исчезает достигнутый эффект. Надо добиваться положительного эмоционального отношения

ребенка к закаливающим процедурам. У ребенка должно быть настроение – жизнерадостное, спокойное, нормально реагирующего на окружающее. Самочувствие – бодрое, активно учувствует во всех играх и занятиях. Утомляемость – нормальная , к концу бодрствования наблюдается умеренная усталость. Аппетит – хороший , активно ест , во время еды не отвлекается . Сон – спокойный , глубокий , засыпает быстро . Ребенок не пробуждается от звуков , от света. Это главные показатели здорового ребенка . Надо помнить , что ребенку предстоит новый период жизни – школьный , и к этому надо подготовиться заранее. Сегодня сохранение и укрепление здоровья детей – одна из главных стратегических задач развития страны.