

Консультация для родителей «Заботимся о здоровье детей вместе»

Уважаемые родители, все вы знаете, что в дошкольном возрасте закладывается фундамент здоровья ребёнка, происходит его интенсивный рост и развитие, формируются основные движения, осанка, а также необходимые навыки и привычки, приобретаются базовые физические качества, вырабатываются черты характера, без которых невозможен здоровый образ жизни.

Забота о развитии и здоровье ребёнка начинается с организации здорового образа жизни в семье. Здоровый образ жизни - это благоприятный эмоциональный климат в семье, дружелюбное, доброжелательное отношение родителей друг к другу и к ребёнку; это правильно организованное рациональное питание, и использование физических упражнений на воздухе, достаточная трудовая активность. Для того чтобы ребёнок был здоров, необходимо привить ему здоровый образ жизни. Что же могут сделать родители для приобщения детей к здоровому образу жизни?

Взрослые должны не только охранять детский организм от вредных влияний, но и создавать условия, которые способствуют повышению защитных сил организма, его работоспособности. И важным здесь является правильно организованный режим дня. Правильный режим дня обеспечивает уравновешенное, бодрое состояние ребёнка, предохраняет нервную систему от переутомления, создаёт благоприятные условия для физического и психического развития ребёнка. Режим дисциплинирует детей, способствует формированию многих полезных навыков, приучает их к определённом ритму.

Прогулка – один из существенных компонентов режима дня. Этот наиболее эффективный вид отдыха хорошо восстанавливает сниженные в процессе деятельности функциональные ресурсы организма, и в первую очередь - работоспособность. Пребывание на свежем воздухе способствует повышению сопротивляемости организма и закаляет его. Хорошо сочетать прогулки со спортивными и подвижными играми. После активной прогулки у ребёнка всегда нормализуются аппетит и сон.

Детям для полноценного роста и развития необходимо рациональное питание. Рациональное питание оказывает благоприятное влияние на физическое и

нервно-психическое развитие детей, повышает сопротивляемость организма к заболеваниям.

У детей важно формировать интерес к оздоровлению собственного организма. Чем раньше ребёнок получит представление о строении тела человека, узнает о важности закаливания, движения, правильного питания, сна, тем раньше он будет приобщен к здоровому образу жизни.

Помните: здоровье ребёнка в ваших руках!