

## «Помогите ребёнку вырасти здоровым»

Забота о детях, их благополучии, счастье и здоровье всегда была и будет главной заботой семьи. Прочное место в режиме дня семьи должна занять физическая культура. Здоровье малыша, развитие его интеллекта, формирование характера, воспитание у него полезных навыков и умений - вот важнейшие задачи, стоящие перед родителями.



Все родители хотят, чтобы их ребенок рос здоровым, сильным, крепким, выносливым. Но очень часто забывают о том, что хорошие физические данные обусловлены тем образом жизни, который ведет семья, двигательной активностью ребенка.

Формирование здорового образа жизни должно начинаться с рождения ребенка для того, чтобы с возрастом у человека уже выработалось осознанное отношение к своему здоровью. Условия, от которых зависит направленность формирования личности ребенка, а также его здоровье, закладываются в семье. То, что прививают ребенку с детства в семье в сференравственных, этических и других начал, определяет все его дальнейшее поведение в жизни, отношение к себе, своему здоровью и здоровью окружающих.

**Понятие о здоровом образе жизни включает в себя много аспектов:**



• **Во-первых, соблюдение режима дня.** В детском саду режим соблюдается, а вот дома - не всегда. Необходимо объяснить детям, что нужно рано ложиться и рано вставать. И неукоснительно соблюдать это правило. Если дети не приучены к порядку и строгому режиму, то они растут раздражительными, капризными, с очень неуравновешенной нервной системой. Своими бесконечными капризами они взвинчивают себя и

выводят из равновесия родителей. Неопытные родители обращаются к врачу, считая, что их ребенок нуждается в лечении и успокоительных лекарствах. И не понимают, что лучшим лекарством для их малыша будет соблюдение режима дня, без которого он не может правильно развиваться. Ребенок должен в определенное время вставать и ложиться спать, завтракать, обедать и ужинать. В режиме дня надо предусмотреть время для прогулок и игр. Шумные подвижные игры должны сменяться более спокойными.

• **Во-вторых, это культурно-гигиенические навыки.** Дети должны уметь правильно умываться, знать, для чего это надо делать. Вместе с детьми рассматривайте ситуации защиты от микробов и делайте вывод, который дети должны хорошо усвоить: не есть и не пить на улице; всегда мыть руки с мылом, вернувшись с улицы, перед едой, послетуалета. Вместе с детьми посчитайте, сколько раз в день им приходится мыть руки.



• **В-третьих, культура питания.** Нужно есть больше овощей и фруктов. Рассказать детям, что в них много витаминов А, В, С, Д, в каких продуктах они содержатся и для чего нужны.



**Витамин А**-морковь, рыба, сладкий перец, яйца, петрушка- **важен для зрения.**

**Витамин В**-мясо, молоко, орехи, хлеб, курица, горох -**для сердца.**

**Витамин С**- цитрусовые, капуста, лук, редис, смородина -**от простуды.**

**Витамин Д**-солнце, рыбий жир -**для косточек.**

• **В-четвертых, это гимнастика, занятия спортом, закаливание и подвижные игры.**

Обязательно ежедневно проводить гимнастику. Среди множества факторов, оказывающих влияние на рост, развитие и состояние здоровья ребёнка двигательной активности принадлежит основная роль. От степени развития, естественной потребности ребенка в движении во многом зависят развитие двигательных навыков, памяти, восприятия, эмоции, мышления.





Общаться с ребенком во время физкультурных занятий надо в игровой форме, при этом всегда следует учитывать возраст ребенка, его возможности. Добиваться, чтобы ребенок выполнял упражнения с радостью и удовольствием, без нажима со стороны взрослых, не подозревая о том, что подчиняется их желаниям. Не должно возникать ссор и споров, которые могли бы оттолкнуть

ребенка от спортивных занятий и лишиться благотворного влияния физического движения. Такое использование свободного времени полезно и взрослым, и детям. Только систематическая забота о двигательном развитии ребенка может принести желаемые результаты: регулярное повторение и логическая преемственность являются предпосылками успеха.



В дошкольном возрасте ребенок еще не способен осознанно и адекватно следовать элементарным нормам гигиены и санитарии, выполнять требования ЗОЖ, заботиться о своем здоровье. Готовность к здоровому образу жизни не возникает сама собой, а формируется у человека с ранних лет, прежде всего, внутри семьи, в которой родился и воспитывался ребенок. Основной задачей для родителей является: формирование у ребенка нравственного отношения к своему здоровью, которое

выражается в желании и потребности быть здоровым, вести ЗОЖ. Он должен осознать, что здоровье для человека важная ценность, главное условие достижения любой жизненной цели, и каждый сам несет ответственность за сохранение и укрепление своего здоровья.

Источники:

<https://nsportal.ru/detskiy-sad/fizkultura/2023/10/24/konsultatsiya-dlya-roditeley-pomogite-rebyonku-rasti-zdorovym>

<https://ds23.centerstart.ru/sites/ds23.centerstart.ru/files/archive/Декабрь%20Комарова.pdf>

<https://yandex.ru/images/search?text=Консультация%20помогите%20ребенку%20вырасти%20здоровым&stype=image&lr=197&parent-reqid=1711965503219827-6951073346543930643-balancer-17leveler-kubr-yp-sas-129-BAL&source=serp>

<https://yandex.ru/images/search?lr=197&text=картинки%20помогите%20ребенку%20вырасти%20здоровым>