Консультация для родителей 6 класса

"В здоровой семье - здоровые дети"

Здоровье - это состояние полного физического, психического, духовного и социального благополучия. Здоровая семья - это семья, которая ведет здоровый образ жизни, в которой присутствует здоровый психологический климат, духовная культура, материальный достаток. Представление о счастье каждый человек связывает с семьѐй. Семья – это опора, крепость, начало всех начал. Это - первый коллектив ребѐнка, естественная среда, где закладываются основы будущей личности и здоровья ребенка. Семья – это основное звено, где формируются полезные привычки и отвергаются вредные. Первые впечатления ребенок получает в семье. Выработанные годами в семье привычки, традиции, образ жизни, отношение к своему здоровью переносятся во взрослую жизнь во вновь созданную семью. Поэтому необходимо с самого раннего возраста ценить, беречь и укреплять здоровье, чтобы личным примером демонстрировать здоровый образ жизни. Рассмотрим основные компоненты здоровья, позволяющие при правильном использовании оставаться нашим детям здоровыми и жизнерадостными .

1. Соблюдение режима дня.

Режим дня – это чередование различных видов деятельности, отдыха, сна, питания, пребывания на воздухе, которое должно соответствовать возрастным особенностям детей. Домашний режим в выходные дни должен соответствовать режиму дошкольного учреждения. Установленный распорядок не следует нарушать без серьезной причины. Опыт показывает, что неуклонное соблюдение установленного распорядка изо дня в день постепенно вырабатывает активное стремление ребенка выполнять режим самостоятельно, без подсказки взрослых, без принуждения, а это способствует формированию таких важных качеств поведения, как организованность и самодисциплина, чувство времени, умение экономить его. Очень важен и общий распорядок жизни. В выходные дни следует больше проводить времени на воздухе. Особенно благоприятны как в физическом, так и в психологическом плане прогулки всей семьей. Придерживаясь таких простых правил, вы и ваш малыш не будете терять прекрасные минуты времени, с удовольствием используя их, чтобы побыть вместе, погулять, поиграть. Вы подружитесь с хорошим настроением и самочувствием, а усталости и вялости придется отступить.

Сон – это очень важно. Он восстанавливает нормальную деятельность организма. Во время сна мозг продолжает работать, увеличивается его кровоснабжение и потребление кислорода. Дневной сон – это своего рода

передышка для детского организма. Если ребенок днем не спит, надо выяснить причину и постараться ее устранить. Важно создавать благоприятную обстановку для сна. Помните, что свежий прохладный воздух является лучшим «снотворным» и оздоровительным средством, он не только ускоряет наступление сна, но и поддерживает его глубину и длительность.

2. Правильное питание.

Питание дошкольника должно быть сбалансированным и должно отличаться от нашего ежедневного рациона, ведь его пищеварительная система еще только формируется. Его рацион должен включать в себя только легкоусвояемые компоненты. Для этого важно соблюдать несколько основных принципов питания:

-Питание должно снабжать организм ребенка необходимым количеством энергии для двигательной, психической и прочей активности.

-Питание должно быть сбалансированным, содержать пищевые вещества всех типов.

-Важно, чтобы питание было разнообразным, только это является условием его сбалансированности. Необходимо учитывать индивидуальные особенности детей, возможную непереносимость каких-либо продуктов.

-Необходимо соблюдать технологию обработки продуктов и приготовления пищи.

-Важным условием является строгий режим питания, который предусматривает не менее 4 приемов пищи. Причем 3 из них должны обязательно включать горячее блюдо.

Ориентировочно в сутки ребенок должен получать следующие продукты:

- молоко (с учетом идущего на приготовление блюд) и кисломолочные продукты
- творог, сметана
- твердый сыр
- масло сливочное
- обязательно растительное масло
- мясо
- рыба
- яйцо
- сахар (с учетом кондитерских изделий)
- пшеничный хлеб
- ржаной хлеб,

- крупы, макаронные изделия
- картофель
- различные овощи
- фрукты и ягоды

3. Оптимальный двигательный режим в семье

Движение является средством познания окружающего мира, удовлетворения биологических потребностей организма. Трудно переоценить роль двигательной активности в расширении функциональных возможностей развивающего организма, в совершенствовании двигательной деятельности. Двигательная активность – биологическая потребность организма, от удовлетворения которой зависит здоровье детей, их физическое и общее развитие. Двигательная активность детей создает предпосылки для прочного включения физической культуры в жизнь детей, формирует у них потребность в здоровом образе жизни.

Основные правила:

Воспитание у детей осознанного отношения к двигательной активности.

Развитие воображения при выполнении двигательных действий.

Включение сенсорных систем при воспитании двигательной культуры.

Создание оптимальных условий для ребенка в процессе обогащения двигательного опыта.

4.Закаливание.

Закаливание организма — одно из лучших средств укрепления здоровья. Задача закаливания — приучить хрупкий, растущий организм ребенка переносить перемены температуры в окружающей среде. Основными средствами закаливания детей являются естественные факторы природы — воздух, вода, солнце.

Виды закаливания:

-Умывание - самый доступный в быту способ, следует начинать с теплой воды, постепенно снижая температуру.

-Ножные ванны – действенный способ закаливания, поскольку ноги наиболее чувствительны к охлаждению.

-Прогулки на свежем воздухе, можно на велосипеде, лыжах, роликах.

-Хождение босиком – происходит тренировка мышц ног. Начинать хождение босиком следует с 1 мин., прибавляя через каждые 7 дней по 1 минуте.

- Солнечные ванны оказывают на детский организм укрепляющее действие, усиливают обмен веществ, сопротивляемость организма к заболеваниям.

- Купание в водоемах – купание в летнее время, в безветренную погоду при температуре воды 22-23 градусов, при температуре воздуха 25-26 градусов.

5.Соблюдение личной гигиены.

Гигиеническое воспитание дошкольников — это часть всеобщего воспитания ребѐнка. Здесь очень важна роль родителей, ведь дети подражают взрослым. Именно поэтому правильное гигиеническое воспитание будет эффективно только в том случае, если взрослые из ближайшего окружения ребенка будут ему примером. Ведь на этом этапе закладываются основы для существования ребѐнка в социуме.

6. Положительные эмоции.

Ребенку необходим спокойный, доброжелательный психологический климат в семье. Психологический климат способен воздействовать не только на психическое, но и на физическое состояние ребенка. Создается, таким образом, некая эмоциональная атмосфера, которая во многом влияет на качество жизни и здоровье. Также она является одним из важнейших факторов при принятии каких-либо жизненно важных решений и личностного роста. Вспомните, стоит нам улыбнуться, сразу становится легче, нахмуриться – подкрадывается грусть. Ведь один и тот же факт в одном случае может быть незаметным для нас, а в другом – вызовет раздражение, испортит настроение. А ведь наше плохое настроение влияет и на ребенка.

7. Отказ от вредных привычек в семье.

Прежде всего, необходимо отметить, что в идеальном случае здоровый образ жизни предполагает не отказ от вредных привычек, а изначальное их отсутствие. Если же по каким-то причинам они уже имеются у человека, то необходимо принять все меры, чтобы освободиться от пагубных для него самого пристрастий (курение, алкоголь) Для тех, кто хочет бросить пить и курить особое значение имеет здоровый образ жизни в целом. Регулярные физические упражнения, рациональное питание в большой степени способствуют преодолению вредных привычек.

Итак, состояние здоровья детей в настоящее время становится национальной проблемой, а формирование здорового образа жизни у детей дошкольного возраста является государственной задачей, решение которой во многом зависит от организации работы по данному направлению в дошкольном учреждении и семье.

И в заключение: «Если хочешь воспитать своего ребенка здоровым, сам иди по пути здоровья, иначе некуда его будет вести».