

Консультация для родителей

«Путь к здоровью ребенка лежит через семью».

Дорогие родители! Согласитесь, что приятно чувствовать себя, бодрым и веселым! Здоровье детей является абсолютной ценностью и является одним из условий их эмоционального благополучия в семье. Как же научить ребенка ценить свое здоровье и сформировать установки на полезные (здоровые) привычки?



Многие из них мы приобретаем в детстве и проносим через всю жизнь. Поэтому так важно привить ребенку здоровый стиль жизни на ранних этапах и подкрепить его собственным примером.

Здоровью вредит отсутствие режима дня.

Вашему ребенку как воздух необходим режим дня, соответствующий возрастным особенностям. То, что ребенок привыкает в одно и то же время есть, спать, активно действовать, создает благоприятные предпосылки для его здоровья. 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.

Соблюдение личной гигиены.

Утреннее и вечернее умывание, чистка зубов, мытье рук перед едой, содержание в чистоте своего тела – обязательные мероприятия в процессе воспитания гигиенических навыков. Для формирования этой здоровой привычки большое значение имеют атрибуты гигиены: зубная паста и щетка малыша, пена для ванны, шампунь и даже мыло в мыльнице. Пусть все эти средства имеют детскую направленность: яркий цвет, необычную форму, разные дополнения, привлекающие внимание ребенка и способствующие проявлению интереса к гигиеническим процедурам.

Здоровый сон.

Сон очень важен для нормального роста ребенка и развития его мозга, а регулярный недосып может привести к развитию тревожности и депрессии в будущем. Укладывайте ребенка спать в одно и то же время. Придумайте

ритуал засыпания – умывание, чтение на ночь - старайтесь не изменять ему никогда. За пару часов до сна ребенок должен закончить шумные игры.

Здоровое питание.

Самый главный совет – не заостряйте внимание на плохом аппетите, не упрощайте ребенка, не заставляйте. Лучше покажите пример. Очень важно создать за столом доброжелательную обстановку и хорошее настроение.

Все знают, что правильное питание необходимо для ребенка, но приучить малыша к незнакомой пище не так-то просто.

Попросите его попробовать всего понемногу, позволив довериться своему аппетиту. Никогда не заставляйте доедать. Если ребенок перестал есть и принялся за игру, смело убирайте еду.

Не надо предлагать ему сладости в качестве награды или угрожать оставить безсладкого, если малыш не съест суп или овощи. Иначе вы внушите ему мысль, что здоровую пищу едят в наказание

Физическая активность ребенка

Утренняя зарядка, игры на свежем воздухе, прогулки – все это поможет ребенку развиваться и сохранять здоровье. В выходные дни следует больше проводить время на воздухе. Особенно благоприятны как физическом, так и психологическом плане прогулки всей семьей. Благодаря прогулкам на свежем воздухе у ребенка повышается аппетит, улучшается обмен веществ, происходит естественное очищение организма, лучше функционируют верхние дыхательные пути, улучшается сон, повышается физическая активность организма.



Не забывайте, что своим примером мы подаем пример детям.

Чтобы ребенок вырос здоровым человеком, вам важно заботиться и о своем здоровье. Если дома у большинства членов семьи нет привычки делать зарядку, соблюдать гигиену, закаляться, правильно питаться, ребенок никогда не научится этому сам. Постарайтесь отказаться от вредных привычек.

И помните всегда, что здоровье человека на 60% зависит от его поведения, на 20% - от здоровья родителей, на 20% - от условий жизни. Поэтому

необходимо с детства воспитывать у ребенка полезные здоровые привычки, которые помогут добиться успеха, достичь цели в жизни, быть счастливым.

В заключении хотелось бы вам порекомендовать: **«Если хочешь воспитать своего ребенка здоровым, сам иди по пути здоровья, иначе некуда его будет вести».**

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.

Дорогие родители, помните, что здоровая семья – это крепость, в которой ребенок чувствует себя защищенным! Вздоровой семье – здоровый ребенок!

Пусть ваши дети и вы будете всегда здоровы!

Булатова Н.С.