

## **Мастер-класс «Как сохранить и укрепить здоровье ребёнка»**

**Цель:** информирование родителей о возможностях семьи по сохранению здоровья ребёнка.

**Задачи:**

1. Акцентировать внимание родителей на сохранение и укрепление здоровья ребёнка;
2. Мотивировать родителей на здоровый образ жизни.

**Уважаемые родители!** Состояние здоровья детей вызывает очень серьезное опасение специалистов. По статистическим данным лишь 20% детей здоровы, 80% имеют функциональные нарушения и отклонения в состоянии здоровья.

В семье дети получают первый опыт познания окружающего мира, учатся общаться, поэтому педагогическое сопровождение семьи было и будет актуально на протяжении всего пути развития общества.

Как сохранить здоровье ребенка?

Предлагаю Вам 5 «шагов» к благополучию ребенка:

1. Режим дня;
2. Правильное питание;
3. Здоровый сон;
4. Двигательная активность;
5. Любовь и взаимопонимание в семье.

1. Режим дня

**Режим дня** – это правильное чередование различных видов деятельности и отдыха в течение суток.

Домашний распорядок ребёнка необходимо спланировать вместе и Вы убедитесь, что при четком соблюдении режима дня у ребёнка вырабатываются привычки и вскоре он сам начнет его соблюдать без всяких напоминаний, что серьезно повысит его работоспособность.

### Рекомендации родителям:

- Быть для ребенка положительным примером и поощрять попытки ребенка придерживаться режима дня.

### 2. Правильное питание

**Полноценное питание** – одно из основных условий сохранения здоровья. Недостаточное питание или переедание способствуют нарушению обмена веществ и появлению многих заболеваний. Питаться ребёнок должен как минимум 4 раза: завтрак, обед, полдник, ужин.

Именно правильное питание способствует формированию организма ребенка.

### Рекомендации родителям:

- Растущему организму необходимы белки, поэтому включайте в рацион ребёнка мясо;
- Основными источниками большинства витаминов и минералов являются овощи и фрукты, не забывайте об этом.

### 3. Здоровый сон

У ребенка должно быть собственное спальное место, удобная ночная одежда, отсутствие постороннего шума, комната должна быть хорошо проветрена, длительность сна 9 – 10 часов.

### Рекомендации родителям:

- Нельзя смотреть перед сном страшные фильмы и играть в шумные игры;
- Нельзя ругать перед сном.

### 4. Двигательная активность

Для современных дошкольников характерна гиподинамия (снижение нагрузки на мышцы и ограничение общей двигательной активности человека).

Самый простой способ – записать ребенка в спортивную секцию или приобрести для занятия в домашних условиях простейший инвентарь: скакалки, гантели, а на воздухе – велосипед, лыжи, коньки.

### Рекомендации родителям:

- Достаточно вместе с ребенком утром и вечером 10 минут двигаться, но ежедневно и независимо от складывающейся ситуации – результат будет на лицо

### 5. Любовь и взаимопонимание в семье

Семья, которая построена на взаимной любви родителей и взаимопонимании – залог хорошего воспитания детей. В воспитательном процессе не допустима конфронтация, противопоставление сил и позиций. Только сотрудничество и любовь.

### Рекомендации родителям:

- Постоянно показывайте ребенку свою готовность выслушать его и понять;
- Будьте заботливыми, любящими и отзывчивыми родителями;
- Организуйте воскресные походы на природу, выезжайте вместе на отдых.

**Уважаемые родители!** Помните, что самое большое родительское счастье – видеть здоровых, умных и благодарных детей.