

Консультация для родителей

Здоровье - всему голова

Самое дорогое, что есть у человека – это здоровье. «Здоровье – всему голова.» - гласит народная мудрость , а здоровье детей - это «голова» здоровья будущего поколения нашего общества. Вот почему у детей с ранних лет необходимо воспитывать сознательное отношение к своему здоровью. Здоровья ,хорошего настроения является строгое соблюдение установленного режима дня .Режим дня – это целесообразно организованный соответствующий возрасту распорядок суточной деятельности. Чтобы он способствовал сохранению и укреплению здоровья , он должен быть правильно составлен и соблюдаться изо дня в день .Не нарушать установленные гигиенические требования , и режим дня в домашних условиях .Это способствует выработке полезных привычек . Задача родителей , чтобы способствовать , как можно раньше выработке полезных и необходимых для ребенка привычек.

Ребенок должен ежедневно гулять. Даже в ненастную погоду и зимой быть на воздухе не менее 3- 3.5 часов. Свежий воздух – замечательное средство закаливания детского организма. Прогулки должны сопровождаться двигательной активностью и определенным мышечным напряжением. Чем меньше ребенок , тем конкретнее должны быть задания, с учетом постепенного перехода от простого к сложному. Дети восприимчивы , подражают взрослым , и чтобы создать навык , необходимо систематическое повторение одних и тех же движений .

После ежедневного трудового дня , детям должен быть хороший отдых и полноценный сон. Надо приучать ребенка ложиться в одно и тоже время. Перед сном нельзя обильно кормить. Ужин должен быть легким и не позднее чем за 2-3 часа до сна. Вечерний туалет совершать не спеша. Помыться, почистить зубы , причесаться и т . д. Дети должны спать в своей кроватке , не со взрослыми. Во- первых – отрицательно сказывается на качестве сна. Во – вторых – негигиенично , может способствовать заражению ребенка различными заболеваниями (кожными, венерическими , инфекционными), а так-же преждевременному пробуждению полового чувства. Дети до 6 лет нуждаются в 12 часовом ночном сне., и дневном отдыхе не менее 1-1.5 часа.

Важно приучать ребенка не только ложиться , но и вставать в одно и тоже время . лучше в 7 – 7.30 часов. Затем ребенок должен выполнять ряд гигиенических процедур, регулярность выполнения которых вырабатывает у детей полезные привычки.

Большое значение для здоровья детей имеют закаливающие процедуры. Эти процедуры повышают устойчивость к неблагоприятным воздействиям внешней среды, особенно к холоду. Наиболее частая причина простудных заболеваний . Закаливание надо проводить систематически , поскольку даже при небольших перерывах (8 – 10 дней) полностью исчезает достигнутый эффект . Надо добиваться положительного эмоционального отношения ребенка к закаливающим процедурам.

У ребенка должно быть настроение – жизнерадостное , спокойное , нормально реагирует на окружающее.

Самочувствие – бодрое, активно участвует во всех играх и занятиях.

Утомляемость – нормальная , к концу бодрствования наблюдается умеренная усталость.

Аппетит – хороший , активно ест , во время еды не отвлекается .

Сон – спокойный , глубокий , засыпает быстро . Ребенок не пробуждается от звуков , от света.

Это главные показатели здорового ребенка .Надо помнить , что ребенку предстоит новый период жизни – школьный , и к этому надо подготовиться заранее. Сегодня сохранение и укрепление здоровья детей – одна из главных стратегических задач развития страны.