

Консультация для родителей

«Здоровье начинается с семьи»

«Надо стремиться к тому,
чтобы в здоровом теле
был здоровый дух».

(Ювенал)

Все родители, без исключения, хотят, чтобы их ребенок рос здоровым, крепким, физически развитым. Но часто они забывают о том, что хорошие физические данные обусловлены не только заложенными ими детям, но и тем образом жизни, который ведет семья.

Огромное значение для правильного физического воспитания и развития детей в семье имеет отношение родителей к вопросам здорового быта. Понятие «здоровый быт» включает в себя разумный, твёрдо установленный режим, чистоту самого ребёнка и всего, что его окружает систематическое использование воздуха, солнца и воды для закаливания, правильную организацию игры и физических упражнений.

Для правильного физического развития родители должны стремиться создавать условия. К сожалению, многие родители считают, что ребёнка с первого месяца жизни необходимо лишь кормить и одевать, чтобы он не простудился. Что же касается физического воспитания, то оно откладывается на то время, когда он подрастёт, пойдет в детский сад, а то и в школу.

Результаты последних исследований подтверждают, что в современном обществе дети теряют свое здоровье еще до поступления в детский сад. Поэтому необходимо уделять больше внимания здоровому образу жизни и физическому развитию человека, поскольку становится все меньше стимулов для естественного движения. Темп современной жизни вынуждает нас пользоваться личным или городским транспортом, мы живем в экономно построенных квартирах, получаем информацию с помощью радио, телевидения, интернета. Не многие семьи выезжают за город, в горы, устраивают лесные прогулки. В квартирах, у единичных семей, есть детский спортивный уголок. О физическом воспитании в таких семьях родители просто не думают. Малыш редко бывает на свежем воздухе (простудится!), у него нет определённого режима – днём он спит, а вечером долго засиживается у телевизора. В таких случаях родители, не

обращая внимания на то, что ребёнок бледен, малоподвижен, неловок, часто утешают себя тем, что он «смышлёный, всё знает».

Не забывайте, прежде всего, от вас зависит, какими вырастут ваши дети. Домашний режим дошкольника – одна из важных составляющих семейного воспитания, позволяющих сохранять высокий уровень работоспособности, отодвинуть утомление и исключить переутомление. Семья организует рациональный домашний режим - он должен соответствовать режиму в дошкольном учреждении.

В связи с этим появляется необходимость двигательной компенсации - с помощью занятий физкультурой и спортом, игр, активного отдыха.

С раннего возраста родители обязаны учить своих детей полностью и своевременно использовать благотворное воздействие физических упражнений - как жизненную необходимость в противовес «болезням цивилизации».

Приучите малыша спать, гулять и играть в определённое время. Не менее важно привить ребёнку правила личной гигиены: ежедневно умываться, мыть руки перед едой, вытирать ноги при входе в помещение и т.д. для того, чтобы дети следовали вашим советам, необходимо быть личным примером для них. Если кто – либо из родителей садится за стол, не помыв рук, то бесполезно требовать от малыша, чтобы он их мыл.

Для гармоничного роста и развития ребенка важно составление правильного меню. Еда должна быть разнообразной и полноценной.

От степени развития естественной потребности ребенка в движении во многом зависят развитие двигательных навыков, памяти, восприятия, эмоции, мышления. Поэтому очень важно обогащать двигательный опыт ребёнка.

Основной задачей для родителей является: формирование у ребенка нравственного отношения к своему здоровью, которое выражается в желании и потребности быть здоровым, вести здоровый образ жизни. Он должен осознать, что здоровье для человека важнейшая ценность, главное условие достижения любой жизненной цели, и каждый сам несет ответственность за сохранение и укрепление своего здоровья. В этом ничто не может заменить авторитет взрослого.

Вот почему родители должны сами воспринять философию здорового образа жизни и вступить на путь здоровья. Существует правило: "Если хочешь воспитать своего ребенка здоровым, сам иди по пути здоровья, иначе его некуда будет вести!".

Нам не остановить стремительный темп жизни; всевозрастающие требования к глубине и качеству знаний и опыта каждого человека,

уменьшение движений и связанное с этим нарушение естественного образа жизни будет закономерно сказываться на наших детях. Чем более крепким здоровьем и хорошими физическими данными мы вооружим наших детей в детстве, тем лучше они потом приспособятся к новым социальным условиям. Забота о формировании двигательных навыков ребенка, о достижении необходимого уровня ловкости, быстроты, силы и других качеств является первоочередной задачей матери и отца еще до поступления ребенка в школу.

Здоровье - это счастье! Это когда ты весел и все у тебя получается. Здоровье нужно всем - и детям, и взрослым!

Мы желаем Вам быть здоровыми!