Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение

«Детский сад «Сказка» города Билибино

Чукотского автономного округа»

***Роль семьи в воспитании здорового ребёнка***

Консультация для родителей

 Подготовила воспитатель:

Басараб Н.Н.

г. Билибино,

2020 год

**«Родители являются первыми педагогами. Они обязаны заложить основы физического, нравственного и интеллектуального развития личности ребёнка», - гласит Закон РФ «Об образовании»**

Сегодня очень важно нам, взрослым, формировать и поддерживать интерес к оздоровлению, как самих себя, так и своих детей. К сожалению, в силу недостаточно развитого культурного уровня нашего общества, здоровье ещё не стоит на первом месте среди потребностей человека. Поэтому многие родители не могут служить для ребёнка положительным примером здорового образа жизни, так как часто злоупотребляют курением и алкоголем, предпочитают многочасовые просмотры телепередач и видеофильмов, компьютерные игры закаливанию, занятиям физкультурой, прогулкам на свежем воздухе.

Зачастую родители плохо представляют, как же необходимо приобщать ребёнка к **здоровому образу жизни.**



**1.** Прежде всего, необходимо активно использовать целебные природные факторы окружающей среды: чистую воду, ультрафиолетовые лучи солнечного света, чистый воздух, фитонцидные свойства растений, так как естественные силы природы представляют собой привычные компоненты окружающей среды и необходимы для жизнедеятельности организма.

**2.** Ребёнку необходим спокойный, доброжелательный психологический климат. Перебранки в присутствии ребёнка способствуют возникновению у него невроза или усугубляют уже имеющиеся нарушения нервной системы. Всё это существенно снижает защитные возможности детского организма.

**3.** Взрослые должны не только охранять детский организм от вредных влияний, но и создавать условия, которые способствуют повышению защитных сил организма ребёнка, его работоспособности. И важным здесь является правильно организованный режим дня.

**Режим дня** – это оптимально сочетаемые периоды бодрствования и сна детей в течение суток. Он удовлетворяет их в потребности в пище, в деятельности, в отдыхе, в двигательной активности и др. Режим дисциплинирует детей, способствует формированию многих полезных навыков, приучает их к определённому ритму.

**Прогулка** – один из существенных компонентов режима дня, она хорошо восстанавливает сниженные в процессе деятельности функциональные ресурсы организма, и в первую очередь – работоспособность. Пребывание на воздухе способствует повышению сопротивляемости организма и закаляет его. После активной прогулки у ребёнка всегда нормализуются аппетит и сон. Прогулка должна проводиться в любую погоду, за исключением особо неблагоприятных условий. При этом одежда и обувь должны соответствовать погоде и всем гигиеническим требованиям. Во время прогулки нельзя допускать, чтобы дети длительное время находились в однообразной позе, поэтому необходимо менять их вид деятельности и место игры. Хорошо сочетать прогулки со спортивными и подвижными играми. Дети должны гулять не менее двух раз в день по два часа, летом – неограниченно.

**Сон** – является не менее важной составляющей частью режима дня, который особенно необходим ослабленным детям. Важно, чтобы ребёнок ежедневно (и днём и вечером) засыпал в одно и то же время. Таким образом, домашний режим малыша должен быть продолжением режима дня детского сада, особенно в выходные дни.

**4. Полноценное питание** – включение в рацион продуктов богатых витаминами, минеральными солями и белком. Все блюда для детей желательно готовить из натуральных продуктов, нерафинированных, без добавок, специй и консервантов. Чаще включать в рацион детей творог, гречневую и овсяную каши. Немаловажное значение имеет и режим питания, т. е. соблюдение определённых интервалов между приёмами пищи.

**5.** У детей важно формировать **интерес к оздоровлению собственного организма.** Чем раньше ребёнок получит представление о строении тела человека, узнает о важности закаливания, движения, правильного питания, сна, тем раньше он будет приобщён к здоровому образу жизни. При поступлении ребёнка в школу важным является не только его интеллектуальное развитие, но и уровень физического развития.

**Подготовка к школе** в детском саду осуществляется не только по математике и развитию речи, но и по физкультуре, формирующей необходимые для успешного обучения внимание, мышление, память, речь, воображение, мелкую моторику рук, координацию движений. Немаловажной является **игровая деятельность** детей. Чем лучше ребёнок играет в сюжетно-ролевые игры, тем успешнее он будет заниматься в школе. Игра хорошо готовит к школе. Пока психика у ребёнка развивается, он должен играть. Без игры у детей формируется чувство страха, вялость и пассивность. **Игра** – ведущая человеческая потребность.

**6.** Для укрепления здоровья и нормализации веса эффективны **ходьба и бег,** которые предохраняют организм человека от возникновения болезней. Они обладают выраженным тренирующим эффектом и способствуют закаливанию организма.

**Закаливание** – это повышение устойчивости организма к неблагоприятному воздействию ряда факторов окружающей среды путём систематического кратковременного воздействия на организм этих же факторов в малых дозах. В результате закаливания организм приспосабливается к меняющимся условиям окружающей среды. При закаливании одновременно происходит и повышение иммунитета за счёт увеличения выработки в организме интерферона и других защитных факторов. Закаливание, как отмечал известный врач и педагог Е.А. Аркин, для ослабленного ребёнка имеет большее значение, чем для здорового. Наряду с традиционными методами закаливания (воздушные ванны, водные ножные ванны, полоскание горла) широко используются и нетрадиционные: контрастное воздушное закаливание (из тёплого помещения дети попадают в холодное).

**Хождение босиком.** При этом укрепляются своды и связки стопы, идёт профилактика плоскостопия. При ходьбе босиком увеличивается интенсивность деятельности почти всех мышц, стимулируется кровообращение во всём организме, увеличивается умственная деятельность.

**Контрастный душ** – наиболее эффективный метод закаливания в домашних условиях. После непродолжительной зарядки ребёнок встаёт под душ, обливается водой 36-38 градусов в течение 30-40 секунд, затем температура воды снижается на 2-3 градуса, а продолжительность обливания сокращается до 20-25 секунд. Процедура повторяется 2 раза. Через 1-1,5 недели разница температур воды возрастает до 4-5 градусов. В течение 2-3 месяцев температура доводится до 19-20 градусов.

**Полоскание горла** прохладной водой со снижением её температуры является методом профилактики заболевания носоглотки. Полоскание горла начинается при температуре воды 36-37 градусов, снижается каждые 2-3 дня на 1 градус и доводится до комнатной. При этом следует помнить, что перерыв в закаливании на две-три недели снижает сопротивляемость организма простудным факторам и крайне нежелателен. Нельзя не учитывать и индивидуальные особенности ребёнка, его возраст, его чувствительность к закаливающим процедурам. Не рекомендуется проводить закаливание на фоне отрицательных эмоциональных состояний: страха, обиды, беспокойства. Это может привести к невротическим расстройствам.

Можно закаливать организм ребёнка и **продуктами питания.** Повысить сопротивляемость организма помогают некоторые растения – биостимуляторы и адаптогены (чёрная смородина и шиповник, морковный и яблочный соки, плоды китайского лимонника, корни левзеи и родиолы розовой, элеутерококк). Они приспосабливают, адаптируют организм к воздействию некоторых вредных физических, химических, биологических факторов, в том числе и к непривычным условиям среды

**7.** Чтобы повысить защитные силы организма ребёнка, рекомендуется приём **витаминов.** Слово «витамин» происходит от латинского «вита» - жизнь. Витамины участвуют в обмене веществ и регулируют отдельные биохимические и физиологические процессы. Недостаток витаминов в пище или изменение процессов их усвоения приводит к нарушению обмена веществ и, в конечном счёте, к гиповитаминозам и авитаминозам. Использование поливитаминов по 1-2 драже в день снижает заболеваемость детей в период эпидемии гриппа не менее чем в два раза.

**8.** Удар по здоровью ребёнка наносят **вредные наклонности родителей.** Не секрет, что дети курящих отцов и матерей болеют бронхолёгочными заболеваниями гораздо чаще, чем дети некурящих.

**9.** Тяжёлые последствия для здоровья ребёнка имеют **травмы и несчастные случаи.** Опасность для жизни ребёнка дома могут представлять электронагревательные приборы, мелкие предметы, которые дети проглатывают, засовывают в уши, нос, оставленные на виду лекарства.

**Поэтому родителям следует:**

* постоянно контролировать действия ребёнка и рассказывать, что и где опасно;
* хранить в специальных местах предметы бижутерии; косметические принадлежности, лекарства, горячие кастрюли, химические вещества и моющие средства;
* закрывать окна и балконы;
* запретить ребёнку брать в рот монеты, пуговицы, сосать пальцы.

**Уважаемые взрослые, помните: здоровье ребёнка в ваших руках!**