

Консультация для родителей «Здоровый образ жизни в семье»

Здоровье и забота о развитии ребенка - это здоровый образ жизни семьи. Поэтому родители должны продумать, какую атмосферу и какие условия они могут создать для малыша. Важен благоприятный климат в семье, дружеские взаимоотношения между родителями и детьми. Будьте доброжелательными и вежливыми и учите этому своих детей.

Здоровый образ жизни – это...

- соблюдение санитарно-гигиенических норм;
- соблюдение дома режима дня для ребенка;
- отрицательное отношение родителей к курению и алкоголю;
- правильное питание;
- ответственное отношение к здоровью ребенка, культура здоровья;
- создание благоприятных условий для психического и физического развития ребенка;
- совместное проведение досуга.

Ребенок дошкольного возраста должен овладеть привычками культурного поведения:

- здороваться и прощаться;
- благодарить за выполненную просьбу, пожелание;
- ставить на место игрушки после игры;
- проявлять заботу о младших;
- вежливо просить, а не кричать;
- не мешать взрослым или другим детям за столом, во время занятий.

Родители должны уделить большое значение и привычкам личной гигиены ребенка:

- следить за состоянием одежды и обуви;
- пользоваться только личными предметами гигиены;
- чистить зубы;
- каждое утро делать гимнастику;
- мыть руки перед приемом пищи;
- выполнять закаливающие процедуры, т.к. закаливание – это способ повысить сопротивляемость организма к колебаниям температуры окружающей среды и к простудным заболеваниям.

В закаливающие процедуры входит:

- одежда соответствующая временам года;
- облегченная одежда в помещении;
- утренняя гимнастика, и бодрящая гимнастика после дневного сна;
- хождение босиком;
- обмывание ног водой;
- воздушные и солнечные ванны;
- соблюдение температурного режима в помещении.

(При закаливающих процедурах нужно учитывать эмоциональное состояние и индивидуальные особенности ребенка.)

Здоровый образ жизни в семье предусматривает развитие двигательных привычек, связанных с ловкостью, силой, гибкостью.

Хорошо, если вы можете создать дома спортивный комплекс, т.к. он помогает вызвать у детей желание заниматься физкультурой, спортом, правильно организовать досуг, развивать ловкость и самостоятельность.

Спортивный уголок должен состоять из деревянной стремянки, вертикальных стоек, на которых крепятся канат, стремянка из веревок, кольца, турник, качели. В спортивном уголке необходимо иметь: мячи разных размеров, палку, обруч, скакалку. Занятия в спортивном уголке должны приносить ребенку только положительные эмоции.

Правильное питание детей любого возраста – залог здоровья. Дети в дошкольном возрасте быстро растут, происходит активное формирование всех органов и систем, интенсивный обмен веществ, поэтому правильный рацион дошкольника играет очень важную роль в его развитии.

Питание должно быть полноценным и сбалансированным – содержать нужное количество белков, жиров и углеводов, а также минеральных веществ, витаминов, воды, т. е. обеспечивать организм материалом, необходимым для роста и развития.

Родители с малого возраста своего ребенка, должны завоевывать его доверие, и не потерять впоследствии.

- С ранних лет стараться не ругать ребенка и не наказывать его, а, прежде всего, объяснять, где и в чем он был не прав, что не так сделал.
- При промахах и неудачах ребенка не ругать и не высмеивать его, а помогать ему, преодолеть трудности.
- Относиться к проблемам ребенка так же серьезно, как и к своим собственным.
- Постараться понять точку зрения ребенка на окружающий мир.
- Не пытаться требовать от ребенка быть похожим на кого-либо кроме самого себя.
- Не запугивать и не унижать ребенка
- Стараться дать ребенку свободу выбора и действия, в разумных пределах.

Заботливое отношение к ребенку, поможет ему быть доброжелательным, адаптированным к общественной среде