

Консультация для родителей «Берегите здоровье смолоду!»

«Береги здоровье смолоду», как часто мы задумываемся над этими словами? Согласна, не часто, в те моменты, когда начинаем болеть или заболевают наши дети. Особенно остро встаёт этот вопрос, когда дело касается детей, мы готовы потратить кучу денег на лекарства, вспоминаем массу «бабушкиных народных средств», и конечно же корим себя, за то, что вовремя не укрепляем иммунитет ребёнка. Каждый родитель хочет видеть своих детей здоровыми и счастливыми, но далеко не все задумываются о том, как сделать, чтобы их дети жили в ладу с собой, с окружающим миром, с людьми. А между тем секрет этой гармонии прост — здоровый образ жизни.

Формирование здорового образа жизни должно начинаться с рождения ребенка для того чтобы у человека уже выработалось осознанное отношение к своему здоровью. Здоровый образ жизни — это радость для больших и маленьких в доме, но для его создания необходимо соблюдение нескольких условий.

Условия, от которых зависит направленность формирования личности ребенка, а также его здоровье, закладываются в семье. То, что прививают ребенку с детства и отрочества в семье в сфере нравственных, этических и других начал, определяет все его дальнейшее поведение в жизни, отношение к себе, своему здоровью и здоровью окружающих.

Как правило, у взрослых возникает интерес к проблеме воспитания привычки к здоровому образу жизни лишь тогда, когда ребёнку уже требуется медицинская помощь. Готовность к здоровому образу жизни не возникает сама собой, а формируется у человека с ранних лет, прежде всего внутри семьи, в которой родился и воспитывался ребенок.

Ребенок должен узнать лучшие семейные традиции, понять значение и важность семьи в жизни человека, роль ребенка в семье, освоить нормы и этику отношений с родителями и другими членами семьи. Основной задачей для родителей является: формирование у ребенка нравственного отношения к своему здоровью, которое выражается в желании и потребности быть здоровым, вести ЗОЖ. 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. Поэтому родители должны сами воспринять философию ЗОЖ и вступить на путь здоровья.

Многие практикуют сами, для поддержания здоровья простые известные всем правила. Известные еще из глубокого детства: «солнце, воздух и вода — наши лучшие друзья»... Только не все помнят, а многие недооценивают волшебные свойства. Так как они тоже выглядят простыми и очень обычными — это постоянство и систематичность. Все мы прекрасно знаем «золотые правила»

здорового образа жизни: соблюдение режима дня, правильное питание, достаточное пребывание на свежем воздухе и двигательная активность, занятие физической культурой и соблюдение гигиенических норм и правил. Но знать эти правила не достаточно, необходимо самому их соблюдать и с раннего детства, приучать к ним ребёнка. Очень важно приучить ребенка просыпаться и засыпать, кушать, играть, гулять, трудиться в одно и то же время. Уделять особое внимание полноценному сну (своевременное засыпание – не позднее 21.00-22.00, минимальная длительность сна – 8-10 часов). Регламентировать просмотр телепередач как по времени (не более 40 мин. – 1 часа, так и по содержанию – вечером избегать возбуждающей тематики).

Это вселяет чувство безопасности, уверенности и устойчивости. Это учит ребенка распределять и сохранять физические и психические силы в течение дня. Это делает его более спокойным и позитивным.

Прекрасно, если семья своим примером, может дать ребёнку положительный пример здорового образа жизни. Но часто родители, в силу своей занятости, не уделяют должного внимания к воспитанию у детей потребности сохранения здоровья. Поэтому одним из приоритетных направлений дошкольного учреждения является сохранение и укрепление здоровья детей. Педагоги проводят с детьми дидактические игры, беседы о гигиене, питании, строении тела человека и его функциях, здоровом образе жизни и правилах безопасного поведения в целях сохранения жизни и здоровья. Также в достаточном количестве проводятся спортивно-оздоровительные мероприятия, пребывание на свежем воздухе, соблюдение режима дня, гигиенических правил и норм. Ну и конечно же, соблюдение требований норм здорового питания. А также ведём просветительскую работу с родителями.

Поддержание здорового образа жизни - вещь не такая уж и сложная. Но если мы научим детей с самого раннего возраста ценить, беречь и укреплять своё здоровье, если мы будем личным примером демонстрировать здоровый образ жизни, то только в этом случае можно надеяться, что будущее поколение будет более здоровым и развитым не только интеллектуально, духовно, но и физически.

Будьте всегда здоровы!

