

Консультации для родителей

"Десять советов по укреплению физического здоровья детей"



Здоровье – это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не только отсутствия болезней и физических дефектов.

Фундамент здоровья, физического и психического, закладывается именно в детстве. Именно поэтому очень важно уже в дошкольном возрасте у детей вырабатывать привычку к регулярным занятиям физической культурой.

Следует помнить, что только в дошкольном возрасте самое благоприятное время для выработки правильных привычек, которые в сочетании с обучением дошкольников здоровьесберегающим технологиям сохранения и укрепления здоровья приведут к положительным результатам.

Для этого вот несколько советов, которые помогут вам укрепить физическое здоровье вашего ребенка:

Совет № 1. Старайтесь активно участвовать в оздоровлении своего ребенка. Не только рассказывайте ему, что нужно делать, чтобы не болеть, но и личным примером показывайте полезность выполнения правил личной гигиены, утренней зарядки, закаливания, правильного питания. (Например: Утро начинать с полезного завтрака, по выходным всей семьей устраивать велопогулки, ходьбу на лыжах и т. д.);

Совет № 2. Научите ребенка неукоснительно соблюдать гигиенические требования к чистоте тела, белья, одежды, жилища. (Например: Наводя порядок в доме, делайте это не в одиночку, а вместе с ребенком, объясняя, для чего вы это делаете.);

Совет № 3. Приучайте ребенка строить свой день, чередуя труд и отдых. Ничто так не вредит нервной системе ребенка, как отсутствие режима дня. Ритм жизни, предусматривающий занятия физическими упражнениями и спортом, прогулки и игры на свежем воздухе, а также полноценное питание и крепкий сон — лучшая профилактика утомления и болезней.

Совет № 4. Научите ребенка правильно пользоваться естественными оздоровительными факторами — солнцем, воздухом и водой. Воспитывайте у ребенка стремление и привычку к закаливанию организма. Основные виды закаливания детского организма - водные процедуры, ходьба босиком, прогулки на воздухе и обтирание.

Совет № 5. Помните, что движение — это жизнь. Занимайтесь

вместе с ребенком спортом, больше гуляйте, играйте на свежем воздухе. Здоровый образ жизни, культивируемый в семье, — залог здоровья ребенка.

Совет № 6. Помогите ребенку овладеть навыками самоконтроля за здоровьем, особенно при выполнении физических упражнений.

Совет № 7. Организуйте ребенку правильное питание и воспитывайте положительное отношение к соблюдению режима питания. Ребенок должен знать, какие продукты полезны, а какие вредны для здоровья.

Совет № 8. Научите ребенка элементарным правилам профилактики инфекционных заболеваний: держаться подальше от тех, кто кашляет и чихает; не пользоваться чужой посудой, полотенцем или зубной щеткой; не надевать обувь или головные уборы других детей. Если ребенок болен сам, чихает и кашляет, он должен знать, что надо прикрывать рот и нос маской или платком, не играть с друзьями, выполнять назначения врача.

Совет № 9. Познакомьте ребенка с правилами безопасного поведения в доме, улице и учите его выполнять эти правила, чтобы избегать ситуаций, опасных для жизни.

Совет № 10. Читайте научно-популярную литературу о возрастных и индивидуальных особенностях развития ребенка, о том, как научить его укреплять свое здоровье.