Консультация для родителей:

"ВОСПИТАНИЕ ЗДОРОВОГО РЕБЁНКА"

Все родители, без исключения, хотят, чтобы их ребенок рос здоровым, крепким, физически развитым. «Здоровье - это состояние полного физического, психологического и социального благополучия, а не только отсутствие болезни» (определение Всемирной организации здравоохранения).

Растет число детей, страдающих заболеваниями нервной системы, органов чувств, опорно - двигательного аппарата, желудочно - кишечного тракта и др. Особую озабоченность общества вызывает детский травматизм, нарко- и токсикомания, табакокурение.

С современных позиций здоровье детей не может рассматриваться без учета процессов адаптации организма к окружающей среде. Одним из частных проявлений неблагоприятного течения адаптации (иными словами - стрессоуязвимость ребенка) является нарушение психического здоровья детей, которое возникает на фоне перинатальных поражений нервной системы, происходящих во время беременности и родов.

Более легкие расстройства, которые, как оказалось, существенно не отражаются на общем состоянии детей, почти не принимаются во внимание. Однако именно эти дети без соответствующих воздействий вызывают большие трудности в семье и при общении с окружающими. И чем выше требования, предъявляемые к ним социальной средой, тем ярче проявляются последствия ранних повреждений нервной системы. Именно эти дети наиболее стрессоуязвимы при поступлении в детские дошкольные учреждения и в школу, более подвержены ЛОР-заболеваниям, чаще болеют.

В последние годы в науке о ребенке появилось новое понятие - «социоз». Оно введено известным немецким педиатром Т. Хельбрюгге для характеристики особой формы поведения ребенка (агрессивность, апатия, провокации, трудности школьного обучения), появляющейся у детей со слабой нервной системой при условии неправильного воспитания в семье, при низком уровне жизни и плохой материальной обеспеченности. Такие дети наиболее уязвимы, пугливы, неуверенны, чувствуют себя защищенными только в присутствии матери. Они нуждаются в особой эмоциональной защите.

К проблемам последнего времени добавились еще такие трудности, как отсутствие и дороговизна лекарств; все чаще мы ищем какие-то нетрадиционные способы диагностики и лечения болезней.

Как вырастить здорового ребёнка? На первый взгляд все вроде бы ясно.

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.

В детском саду делается много, что необходимо для обеспечения санитарно- гигиенических условий, для оздоровления, но это все содержит только то, что не может навредить (noli no cere - не вреди - главный принцип медицины). В детском учреждении, где ребенок «один из многих», нужно будет ориентироваться на те мероприятия, которые могут быть полезны всем и невредны каждому в отдельности, а дома, где ребенок «из многих один», можно больше ориентироваться на специальные, индивидуальные меры воздействия. Большую часть времени ребенок проводит дома. Подумайте, сколько можно сделать за утро, вечер, субботу, воскресенье!

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.

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».

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

. 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.

Для гармоничного роста и развития ребенка важно составление правильного меню. Обращайте ваше внимание на то, что ел ваш ребенок в детском саду и не повторяйте этих блюд дома. 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!".

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

**Мы желаем Вам быть здоровыми!**

**Консультацию подготовила воспитатель Лоскутникова Ю. Б,**