

Консультация для родителей

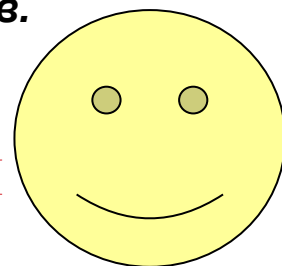
«Путь к здоровью ребенка лежит через семью»

Дорогие родители! Согласитесь, что приятно чувствовать себя здоровым, бодрым и веселым! Здоровье детей является абсолютной ценностью и является одним из условий их эмоционального благополучия в семье. Как же научить ребенка ценить свое здоровье и сформировать установки на полезные (здоровые) привычки?

Привычка — вторая натура. Многие из них мы приобретаем в детстве и проносим через всю жизнь. Поэтому так важно привить ребенку здоровый стиль жизни на ранних этапах и подкрепить его собственным примером.

Мы подготовили для вас несколько советов.

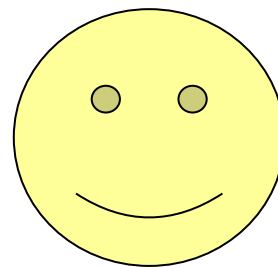
ЗДОРОВЬЮ ВРЕДИТ ОТСУТСТВИЕ РЕЖИМА ДНЯ



Вашему ребёнку как воздух необходим режим дня, разумно составленный, соответствующий возрастным особенностям. То, что ребёнок привыкает в одно и то же время есть, спать, активно действовать, создаёт благоприятные предпосылки для его здоровья. Установленный распорядок не следует нарушать без серьезной причины.

Опыт показывает, что неуклонное соблюдение установленного распорядка изо дня в день постепенно вырабатывает активное стремление ребенка выполнять режим самостоятельно, без подсказки взрослых, без принуждения, а это способствует формированию таких важных качеств поведения, как организованность и самодисциплина, чувство времени, умение экономить его.

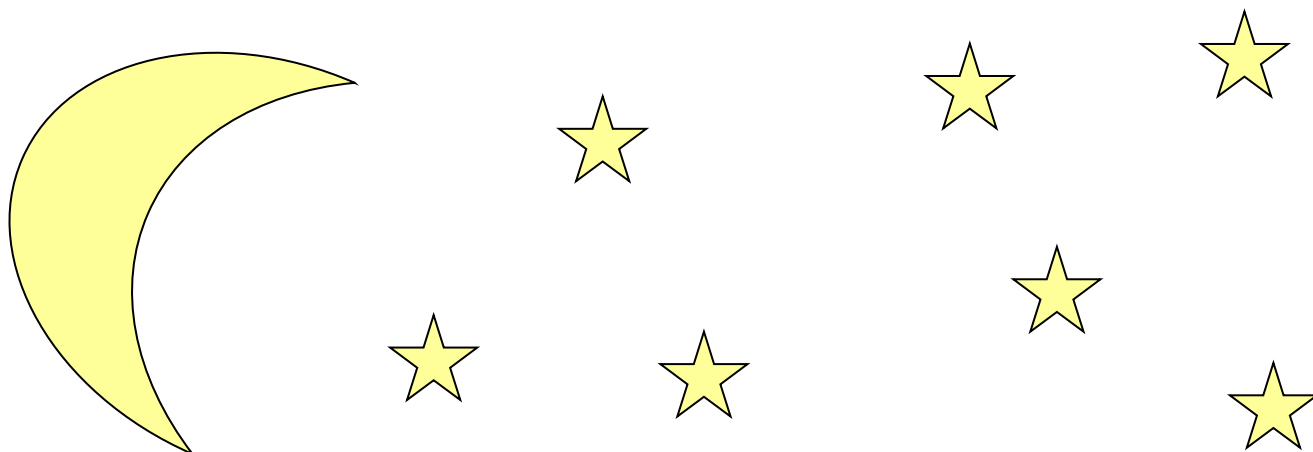
СОБЛЮДЕНИЕ ЛИЧНОЙ ГИГИЕНЫ



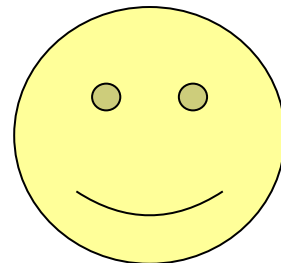
Утреннее и вечернее умывание, чистка зубов, мытье рук перед едой, содержание в чистоте своего тела — обязательные мероприятия в процессе воспитания гигиенических навыков. Для формирования этой здоровой привычки большое значение имеют атрибуты гигиены: зубная щетка малыша и зубная паста, пена для ванны, шампунь и даже мыло в мыльнице. Пусть все эти средства имеют детскую направленность: яркий цвет, необычную форму, разные дополнения, привлекающие внимание ребенка и способствующие проявлению интереса к гигиеническим процедурам.

ЗДОРОВЫЙ СОН

Сон очень важен для нормального роста ребенка и развития его мозга, а регулярный недосып может привести к развитию тревожности и депрессии в будущем. Укладывайте ребёнка спать в одно и то же время. Придумайте ритуал засыпания — умывание, чтение на ночь — и старайтесь не изменять ему никогда. За пару часов до сна ребенок должен закончить шумные игры.



ПРИУЧАЙТЕ РЕБЕНКА БЫТЬ ФИЗИЧЕСКИ АКТИВНЫМ



Двигайтесь вместе с ребенком!

Утренняя зарядка, игры на свежем воздухе, прогулки — все это поможет ребенку развиваться и сохранять здоровье.

Важно помнить, что **правильная осанка** и, как следствие, здоровый позвоночник — это основа здоровья всего организма человека в целом! А ведь известно, что плохая осанка может привести к массе неприятностей со здоровьем — нарушениям обмена веществ и кровообращения, головным болям, заболеваниям желудочно-кишечного тракта, неправильному росту костей и даже более частым простудам.

Чтобы ваш ребенок в будущем не испытывал проблем, необходимо научить его **заботиться о своей спине**. Эти несложные рекомендации помогут вам сформировать и поддержать правильную осанку у ребенка и даже улучшить свою. Вам не придется по много раз за день говорить ребенку «выпрями спину», «перестань сутулиться» и подобные фразы, от которых, к сожалению, совсем немного пользы.

Не забывайте, что своим примером мы подаем пример детям

Чтобы ребенок вырос здоровым человеком, вам важно заботиться и о своем здоровье. Если дома у большинства членов семьи нет привычки делать зарядку, соблюдать гигиену, закаляться, питаться правильно, ребенок никогда не научится этому сам. Постарайтесь отказаться от вредных привычек в семье. Регулярные физические упражнения, рациональное питание в большой степени способствуют преодолению вредных привычек

И помните всегда, что здоровье человека на 60% зависит от его поведения, на 20 % — от здоровья родителей, на 20% — от условий жизни. Поэтому необходимо с детства воспитывать у ребенка полезные здоровые привычки, которые помогут добиться успеха, достичь цели в жизни, быть счастливым. Человек может стать рабом вредных привычек, если не воспитывать с детства уважение к самому себе.

В заключении хотелось бы вам порекомендовать: «Если хочешь воспитать своего ребенка здоровым, сам иди по пути здоровья, иначе некуда его будет вести».

Придерживаясь таких простых правил, вы и ваш малыш не будете терять прекрасные минуты времени, с удовольствием используя их, чтобы побыть вместе, погулять, поиграть. Вы подружитесь с хорошим настроением и самочувствием, а усталости и вялости придется отступить.

Дорогие родители, помните, что здоровая семья — это крепость, в которой ребенок чувствует себя защищенным! В здоровой семье — здоровый ребенок!

ПУСТЬ ВАШИ ДЕТИ И ВЫ БУДЕТЕ ВСЕГДА ЗДОРОВЫ!

