

Консультация для родителей «Сохранение и укрепление здоровья младших дошкольников»

«Что такое здравствуй»-

Лучшее из слов,
Потому что «здравствуй»
Значит: «Будь здоров».

Здоровье нужно всем – и детям, и взрослым, и даже животным. Здоровье детей – это будущее нашей страны.

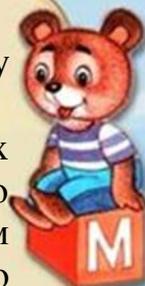
В дошкольном детстве закладывается фундамент здоровья ребёнка, происходит его интенсивный рост и развитие, формируются основные движения, осанка, а также необходимые навыки и привычки, приобретаются базовые физические качества, вырабатываются черты характера, без которых невозможен здоровый образ жизни.

Вряд ли можно найти родителей, которые не хотят, чтобы их дети росли здоровыми. Однако, как добиться этого, многие не знают.

Главная цель детского сада совместно с семьей, помочь ребенку понять, что здоровье - главная ценность жизни.

Взрослые должны не только охранять детский организм от вредных влияний, но и создавать условия, которые способствуют повышению защитных сил организма ребёнка, его работоспособности. И важным здесь является правильно организованный режим дня – это оптимально сочетаемые периоды бодрствования и сна детей в течение суток. Он удовлетворяет их потребности в пище, в деятельности, отдыхе, двигательной активности и др. Режим дисциплинирует детей, приучает их к определённому ритму. Мы, работники детских садов, считаем понедельник «тяжёлым» днём, так как многие дети отказываются от еды, капризничают, быстро утомляются и т. п. Тут и до болезни недалеко. А всё дело в том, что в субботу и воскресенье дети не гуляли, не спали днём, вечером поздно ложились – словом, весь строго соблюдаемый в детском саду режим дня был нарушен. Как же правильно организовать режим дня? Когда малышу лучше завтракать, обедать, заниматься спортом, играть, гулять, слушать музыку?

Устанавливая режим питания дошкольника, нужно помнить о том, что ребенок должен принимать пищу 4-5 раз в день. Завтракать надо не позднее, чем через 45 минут – 1 часа после пробуждения, а ужин планировать за 1,5-2 часа до сна. Также нужно определить время обеда, полдника и ужина, в соответствии с общим распорядком в семье. Не разрешайте детям перекусывать печеньем, конфетой и пр. чтобы не испортить аппетит.





РЕЖИМ СНА: нормальная продолжительность сна – 12-13 часов. Часть из этого времени выделяется для дневного сна. Дети 5 обычно днем спят 2-2,5 часа. Также нужно ещё учитывать состояние здоровья ребенка – ослабленные дети нуждаются в более продолжительном сне. На ночь укладывать детей надо в 8-9 часов вечера. Для этого нужно создать спокойную обстановку, тогда ребенок быстро заснет.

ПРОГУЛКИ НА СВЕЖЕМ ВОЗДУХЕ: В режиме дня дошкольника обязательно следует предусмотреть время для ежедневных прогулок на свежем воздухе. Зимой дети должны гулять на воздухе не меньше 3-4 часов, а летом гораздо дольше.

ИГРЫ: В режиме дня дошкольника должно быть время для разнообразных занятий и игр. Нужно чередовать шумные и подвижные игры с более спокойными. Вечером перед сном лучше организовать спокойное занятие: складывать кубики, рисовать, лепить, можно почитать им книгу или рассказать что-нибудь.

Преимущества соблюдения режима дня:

- 
- соблюдение режима ребенком – залог его здоровья (своевременный прием пищи, обязательные прогулки, необходимое количество сна и т.д.
 - по мнению врачей, режим укрепляет иммунитет - подсознание усваивает, что всему свое время: еде, сну, прогулкам, и организм подстраивается – сон становится глубоким, аппетит хорошим;
 - увязка дел со временем рождает предсказуемость, режим помогает избегать хаоса, суеты, беспомощности, неожиданностей, что, в свою очередь, делает детей спокойнее и увереннее;
 - если ребенок привык жить согласно режиму, то у родителей нет необходимости постоянно давать указания;
 - режим помогает детям адаптироваться в новой обстановке (*детский сад, школа*);
 - распорядок дня способствует развитию навыка самодисциплины, что, безусловно, поможет ребенку во взрослой жизни;
 - благодаря режиму больше времени уделяется нерегулируемым занятиям, так как необходимые и обязательные выполняются «на автомате» (аналогично подходу «флай-леди»).

Таким образом, режим дня – это не строгий график выполнения определенных заданий, а простой способ удовлетворения всех главных потребностей ребенка.





Полноценное питание – включение в рацион продуктов, богатых витаминами А, В, С и Д, минеральными солями (кальцием, фосфором, железом, магнием, медью, а также белком. Обязательное условие рационального питания детей всех возрастов – разнообразие рациона. Чтобы повысить защитные силы организма ребёнка, рекомендуется приём витаминов. В этом вопросе вам помогут рекомендации вашего участкового врача – педиатра.

У детей важно формировать интерес к оздоровлению собственного организма. Чем раньше ребёнок получит представление о строении тела человека, узнает о важности закаливания, движения, правильного питания, сна, тем раньше он будет приобщён к здоровому образу жизни. Если же ребёнка насильно принуждают заниматься физкультурой, а также соблюдать правила гигиены, то ребёнок быстро теряет интерес к этому.



Для укрепления здоровья и нормализации веса эффективны ходьба и бег, способствующие повышению общей выносливости, укрепляющих сердечнососудистую и дыхательные системы, различные группы мышц, суставы и связки. Ходьба и бег обладают выраженным тренирующим эффектом и способствуют закаливанию организма. Что такое закаливание?

Закаливание – одно из эффективных средств укрепления здоровья и профилактики заболеваний. Оно положительно действует на механизмы приспособления к холоду, жаре, ослабляет негативные реакции нашего организма на изменения погоды, повышает устойчивость к вирусным и бактериальным заражениям, создает прочный щит от простудных заболеваний и тем самым значительно продлевает срок активной творческой жизни человека. Закаливать свой организм необходимо каждому.



Начинать закаливание лучше с раннего возраста. Основными природными факторами закаливания являются воздух, солнце и вода. Достаточное пребывание ребенка на воздухе; регулярное проветривание помещения; одежда, позволяющая свободно двигаться без перегревания – все эти факторы постоянно и естественно оказывают закаливающее влияние на организм.

Сухомлинский говорил: «Я не боюсь еще и еще раз повторить: забота о здоровье – это важнейший труд родителя. От жизнерадостности, бодрости детей, зависит их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы».

