

## Консультация для родителей «Здоровый образ жизни формируется в семье»

**Здоровье** детей и их развитие - одна из главных проблем **семьи и детского сада**. **Здоровье** детей за последние годы имеет устойчивую тенденцию к ухудшению. И речь идет не только о физическом, но и психическом **здоровье**. Неблагоприятное экологическое состояние окружающей среды, предельно низкий социально-экономический уровень **жизни** населения страны привели к снижению защитно-приспособительных возможностей организма. Низкий уровень **здоровья** детей сказывается и на процессе их адаптации к учебным нагрузкам и еще более осложняет проблему. Это и хронические простуды, и ухудшение зрения, сколиоз, а в результате отсутствия культурных человеческих отношений - детские неврозы.

Что сделать, чтобы сохранить и укрепить **здоровье детей**? **Здоровье детей - забота всех**. Более того, оно обусловлено общей обстановкой в стране. Поэтому проблему **здоровья** детей надо решать комплексно.

Вряд ли можно найти **родителей**, которые не хотят, чтобы их дети росли **здоровыми**. Какой же он, **здоровый ребенок**? Он **жизнерадостен и активен**, доброжелательно относится к окружающим его людям - взрослым и детям. Если он и болеет, то очень редко и, ни в коем случае, не тяжело. Положительные эмоциональные впечатления преобладают в его **жизни**, тогда как отрицательные переживания переносятся им стойко и без вредных последствий. Развитие его физических, прежде всего двигательных, качеств проходит гармонично. **Здоровый** ребенок достаточно быстр, ловок и силен. Суточный режим его **жизни** соответствует индивидуальным биоритмологическим и возрастным особенностям: это оптимальное соотношение бодрствования и сна, периодов подъемов и спадов активности. Неблагоприятные погодные условия, резкая их смена **здоровому ребенку не страшны**, так как он закален, его система терморегуляции хорошо тренирована. Поэтому, как правило, он не нуждается в каких-либо лекарствах. Благодаря рациональному питанию и регулярным занятиям физкультурой такой ребенок не имеет лишней массы тела.

Конечно, здесь представлен "портрет" идеального **здорового ребенка**, какого в **жизни** сегодня встретишь не часто. Однако вырастить и воспитать ребенка, близкого к такому идеалу, - задача вполне посильная. О том, как добиться этого, и пойдет речь дальше.

Для сохранения правильной осанки необходимо выполнять пять простых правил:

1. Наравивать ребенку "мышечный корсет". Хорошая осанка немыслима без равномерно развитой мускулатуры.

2. Постоянно следить за тем, как ребенок сидит, стоит, поправлять его, если он сутулится, кособочится. Пусть встанет к стене, прикоснется к ней

пятками, икрами, ягодицами, лопатками и головой. Позвоночник выпрямлен, плечи развернуты, лопатки сближены, живот втянут, ягодицы напряжены. Вот она - правильная поза! Тело должно ее запомнить.

3. **Обратить** особое внимание на позу при письме, чтении, любой работе за письменным столом. Ребенок должен сидеть так, чтобы ноги, спина, руки имели опору. Высота стола должна быть на 2-3 см выше локтя опущенной руки вашего чада, когда он сидит. Высота стула не должна превышать высоту голени. Если ноги не достают до пола, надо подставить скамейку, чтобы тазобедренные и коленные суставы были согнуты под прямым углом.

4. Следить, чтобы у ребенка не появилось плоскостопие. Плоская стопа нарушает правильную опорную функцию ног, ноги быстро устают, ось таза наклоняется и осанка нарушается. Вовремя обнаруженное плоскостопие можно исправить.

5. Не стелить слишком мягкую постель. Матрас должен быть ровным, жестким, подушка - маленькой, низкой. Кровать такой длины, чтобы ноги можно было свободно вытянуть. Ту немалую часть суток, которая приходится на сон, позвоночник должен чувствовать себя комфортно, а ему удобна жесткая постель.

Если выполнять несложные правила, можно предотвратить нарушение зрения:

- очень вредно держать книги и тетради на расстояние ближе 30 см от глаз. Пребывание на природе, где обеспечен большой кругозор, - прекрасный отдых для глаз;

- для нормальной работы глаз важно хорошее освещение. Стол для занятий нужно ставить ближе к окну и так, чтобы свет падал слева. На рабочем столе слева ставится настольная лампа с лампочкой мощностью 50 - 60 Вт, защищенная абажуром так, чтобы свет не падал в глаза, а освещал только книгу или тетрадь. Слишком яркое освещение раздражает сетчатку глаза и приводит к быстрому утомлению. Вредно читать в движущемся транспорте, особенно при плохом освещении. Привычка читать лежа наносит вред зрению.

- нужно следить за гигиеной глаз. Когда в глаза попадает пыль, она их раздражает. Вместе с пылью могут быть занесены болезнетворные микробы. Инфекция может попасть в глаз с грязных рук, нечистого полотенца, носового платка. Это может вызвать различные заболевания глаз, например, воспаление слизистой оболочки - конъюнктивит, которое нередко приводит к ухудшению зрения. Глаза нужно беречь от травм, от попадания инородных предметов, пыли, не тереть их руками, вытирать только совершенно чистым полотенцем или носовым платком.

Для **здорового образа жизни** ребенка очень важен режим дня. Режим дня - это режим суток; все 24 часа должны быть спланированы определенным **образом**, и план этот, как всякий план, имеет смысл лишь в том случае, если он выдерживается. Учебные занятия, занимающие в **жизни** детей значительное место, требуют усиленной работы. Важно наладить правильную смену умственного труда и отдыха ребят. Чтобы предупредить все возможные неблагоприятные последствия, нужно правильно построить режим дня своего ребенка.

Должен быть обеспечен достаточный отдых (*с максимальным пребыванием на свежем воздухе*);

Необходимое время должно быть отведено на сон.

В режиме дня надо предусмотреть около 1,5 часа на занятия, отвечающие склонностям ребенка - чтение, кружковая работа, просмотр фильма по телевидению, музыкальные и спортивные занятия. Следите за тем, чтобы занятие чем-то одним не забирало все свободное время. И, конечно же, нужно внимательно следить за правильным питанием, всячески способствовать его соблюдению.

Воспитать ребенка **здоровым** - это значит, с самого раннего детства научить его вести **здоровый образ жизни**. Его основные компоненты: рациональный режим, систематические физкультурные занятия, закаливание, правильное питание, благоприятная психологическая обстановка в **семье** - хорошие дружеские отношения, доверие и взаимопонимание, желание поделиться своими проблемами с близкими людьми, возможность найти поддержку и помощь, совместное проведение досуга. Уважаемые папы и мамы! Помните: самое главное - сохранить физическое и психическое **здоровье ребёнка**. **Здоровый ребёнок** - успешный человек.

Подготовила воспитатель Панасевич О.А.