

Консультация

«Учим детей заботиться о своем здоровье»

Все родители хотят видеть своих детей счастливыми. А счастливый ребенок – это, прежде всего, здоровый ребенок, а уж потом умеющий читать, писать и говорить по-английски.

Поэтому в первую очередь мы должны позаботиться о его физическом развитии. Именно здоровый образ жизни должен стать первой потребностью детей дошкольного возраста. Роль взрослого при этом заключается в организации условий, **сберегающих здоровье ребёнка и воспитывающих у него ценностное отношение к своему здоровью.**

Воспитать у ребенка ценностное отношение к своему здоровью мы можем с помощью **личного примера**. Известно, что дети всегда с гордостью сообщают о знаниях, полученных в семье. «Мой папа сказал, что он такой сильный, что болезни его боятся», «Моя мама говорит, что у нее так много полезных дел, что ей некогда болеть» - вот типичные высказывания детей. Дошкольники, словно маленькие философы, усваивая истину жизни – постоянно учатся, копируя поведение и слова окружающих их взрослых.

Организовать условия, сберегающие здоровье ребёнка мы можем с помощью **здоровых привычек**.

Привычка – это действие или система действий, которые на основе повторения становятся автоматизированными, фиксированными и легко выполнимыми.

Помните песенку «Утро начинается с улыбки». Так вот. Это самая первая и главная «здоровая» привычка в жизни ребенка и в жизни вашей семьи. Просыпаясь, ребенок должен видеть улыбку мамы или других членов семьи. «Хорошо маме, а значит хорошо и мне», так рассуждают дети. Подумайте, начиная **утро с улыбки**, вы закладываете эмоциональное здоровье будущего человека.



Вторая «здоровая» привычка – **утро должно быть бодрым**. Первые утренние приветствия «С добрым утром!» и «С бодрым утром!» приносят ребенку чувства радости и удовлетворения. А это значит, что после

пробуждения и улыбки мамы, ребенок может запустить «механизмы движения». Все мы знаем высказывание, что «В движении – жизнь!». Поэтому встаньте утром на 5 минут раньше, включите музыку. Определите, какие мелодии больше нравятся вашему ребенку.



Если дети любят просыпаться под тихую спокойную или классическую музыку, хорошо. Если под бодрую и ритмичную музыку - это замечательно. Можно смело выполнить несколько наклонов, прыжков и приседаний. После этого хорошее бодрое настроение будет сопутствовать весь день.

А вы попробуйте! И убедитесь!

Третья «здоровая» привычка – **выполнение культурно-гигиенических навыков**. Приучайте регулярно и тщательно мыть руки с мылом; пользоваться индивидуальным полотенцем, платком и расческой; *правильно* чистить зубы 2 раза в день - утром и вечером.

Сейчас мы познакомимся с опытом, который вы можете использовать при знакомстве ребенка с правильным положением зубной щетки во время чистки зубов.

Опыт: «Представьте, что расческа будет у нас рядом зубов, а кусочек ваты между зубами – это кусочки «пищи», застрявшей в зубах. А теперь возьмем зубную щетку и попробуем «почистить зубы». Если водить щеткой слева – направо, то вата «частички пищи», так и осталась в расческе. Попробуем водить щеткой сверху – вниз. Что получилось? Все кусочки вылетели, зубы стали чистыми».

Четвертая «здоровая» привычки – **промывать нос и полоскать горло** (после приема пищи) не реже 2-3 раз в сутки. Это самый эффективный способ профилактики кариеса и лор – заболеваний. К трем годам у ребенка вполне сформирован глотательный рефлекс. Поэтому малыш способен подержать воду во рту, не проглатывая, затем выплюнуть. Предложите малышу взять воду в рот, надувать и сдувать щеки. Вот и получится полоскание. Покажите, как можно это упражнение выполнять с силой, не проливая и не глотая воду.

Пятая привычка – **правильно питаться**. Закладывая в детях привычку, есть разную пищу, взрослым следует набраться терпения, так как положительное отношение к еде у детей формируются очень долго, особенно если в семье и детском саду нет единых взглядов на этот счет.



Помните, вы являетесь для ребенка главным примером, поэтому должны есть вместе и только полезные продукты.

Шестая привычка – **соблюдение режима дня** (дневной сон, ежедневные прогулки на свежем воздухе, регулярное выполнение физических упражнений).

В чем польза дневного сна для детей? Дневной сон, как и ночной - это время отдыха, восстановления сил, «подзарядки» всех систем организма. Если вы хотите видеть своего ребенка бодрым, активным, веселым, способным посещать различные развивающие кружки во второй половине дня, постарайтесь приучить его спать днем. Дневной сон дает возможность быстрее усвоить новые знания, улучшает процесс запоминания. Дневной сон облегчает засыпание вечером. Вся окружающая среда для ребенка является интересной, он очень восприимчив ко всему новому, схватывает большое количество информации на лету. Во время дневного сна происходит частичная обработка всего услышанного, увиденного, сделанного ребенком в период бодрствования. Если ребенок не отдохнет днем, то к вечеру его активность повысится, ему будет сложнее физически уснуть, т.к. мозг перегружен информацией и впечатлениями.



«День, проведенный ребенком без прогулки, потерян для его здоровья». Ребенок дошкольного возраста должен ежедневно находиться на воздухе не менее 3-х часов. Прогулки с ребенком должны быть каждый день и в любую погоду. Вас не должны пугать ветер, дождь, холод или жара. Ребенок должен со всем этим сталкиваться, чтобы в дальнейшем не возникло «сюрпризов» в виде простуды при первом же ветре.



Личный пример родителей можно с успехом использовать для развития у дошкольников интереса к физической культуре и спорту. Ребенок, ежедневно видящий перед собой энергичных и веселых родителей, учится верить в себя и быть оптимистом!

Седьмая привычка – **закаливание**. Тут главное – выбрать подходящее время. Многим родителям трудно его выкроить среди повседневных забот, элементарно не хватает сил и организованности, чтобы систематически проводить закаливающие процедуры. А без ежегодного повторения они



теряют смысл. Но ведь вам не придет в голову отложить кормление ребенка на завтра, потому что устали? Поэтому, если вы не хотите тратить деньги на дорогие лекарства, закаливание должно стать естественным режимным моментом, как прием пищи.

Не маловажное значение имеет **отказ от вредных привычек**. У каждого человека есть свои вредные привычки, и это практически для всех проблема, которая играет далеко не последнюю роль в их жизни. Самыми распространёнными привычками, вредящими здоровью человека, являются: наркомания, курение и алкоголизм. Для детей 21 века характерно чрезмерное увлечение телевизором и компьютером. И каждая из этих вредных привычек не



имеет абсолютно ничего общего со здоровым образом жизни. А среднестатистический ребёнок за неделю проводит у телеэкрана 28 часов. В числе пагубных воздействий телевизора и компьютера – ухудшение зрения, снижение иммунитета, головные боли, повышенная утомляемость, нарушение осанки.

Несколько секретов в воспитании «здоровых» привычек

✚ Ребенку интересно быть здоровым. Этот интерес надо постоянно «подогревать», т.е. маленькими порциями предлагать новые способы и методы оздоровления и укрепления организма. Ребенку интересно, когда незнакомо, таинственно, загадочно, в игровой форме, с приятными неожиданностями и сюрпризами.

✚ Здоровье – это удовольствие. И всё, что мы делаем, сохраняя и укрепляя здоровье ребенка, должно доставлять удовольствие в первую очередь взрослым.



Сформированные в детстве навыки здорового образа жизни сохраняются на всю оставшуюся жизнь. Ребенок взрослея, будет всегда защищен от разнообразных вредных воздействий, с которыми ему неизбежно придется столкнуться.