

Консультация для родителей

«Советы родителям по укреплению физического здоровья детей»

Проблемы воспитания **здорового** ребенка были и остаются наиболее актуальными в практике общественного и семейного воспитания. А знаете ли вы, что счастливый ребенок – это, прежде всего **здоровый ребенок**?

Ни качеством, ни количеством педиатров проблемы **здоровья детей решить нельзя**, потому что **здоровье** в гораздо большей степени зависит от мамы и папы, чем от всех остальных.

Здоровье – это состояние полного **физического**, психического и социального благополучия, а не только отсутствия болезней и **физических дефектов**.

Фундамент **здоровья, физического и психического**, закладывается именно в детстве. Именно поэтому очень важно уже в дошкольном возрасте у **детей** вырабатывать привычку к регулярным занятиям **физической культурой**.

Следует помнить, что только в дошкольном возрасте самое благоприятное время для выработки правильных привычек, которые в сочетании с обучением дошкольников **здоровьесберегающим** технологиям сохранения и **укрепления здоровья** приведут к положительным результатам.

Для этого мы подготовили для вас несколько **советов**, которые помогут вам **укрепить физическое здоровье вашего ребенка**:

Совет № 1. Старайтесь активно участвовать в **оздоровлении своего ребенка**. Не только рассказывайте ему, что нужно делать, чтобы не болеть, но и личным примером показывайте полезность выполнения правил личной гигиены, утренней зарядки, закаливания, правильного питания. (Например: Утро начинать с полезного завтрака, по выходным всей семьей устраивать велопогулки, ходьбу на лыжах и т. д.);

Совет № 2. Научите ребенка неукоснительно соблюдать гигиенические требования к чистоте тела, белья, одежды, жилища. (Например: Наводя порядок в доме, делайте это не в одиночку, а вместе с ребенком, объясняя, для чего вы это делаете.);

Совет № 3. Приучайте ребенка строить свой день, чередуя труд и отдых. Ничто так не вредит нервной системе ребенка, как отсутствие режима дня. Ритм жизни, предусматривающий занятия **физическими** упражнениями и спортом, прогулки и игры на свежем воздухе, а также полноценное питание и крепкий сон — лучшая профилактика утомления и болезней.

Совет № 4. Научите ребенка правильно пользоваться естественными **оздоровительными факторами** — **солнцем**, воздухом и

водой. Воспитывайте у ребенка стремление и привычку к закаливанию организма. Основные виды закаливания детского организма - водные процедуры, ходьба босиком, прогулки на воздухе и обтирание.

Совет № 5. Помните, что движение — это жизнь. Занимайтесь вместе с ребенком спортом, больше гуляйте, играйте на свежем воздухе. **Здоровый образ жизни**, культивируемый в семье, — залог здоровья ребенка.

Совет № 6. Помогите ребенку овладеть навыками самоконтроля за здоровьем, особенно при выполнении **физических упражнений**.

Совет № 7. Организуйте ребенку правильное питание и воспитывайте положительное отношение к соблюдению режима питания. Ребенок должен знать, какие продукты полезны, а какие вредны для **здоровья**.

Совет № 8. Научите ребенка элементарным правилам профилактики инфекционных заболеваний: держаться подальше от тех, кто кашляет и чихает; не пользоваться чужой посудой, полотенцем или зубной щеткой; не надевать обувь или головные уборы других **детей**. Если ребенок болен сам, чихает и кашляет, он должен знать, что надо прикрывать рот и нос маской или платком, не играть с друзьями, выполнять назначения врач

Совет № 9. Познакомьте ребенка с правилами безопасного поведения в доме, улице и учите его выполнять эти правила, чтобы избегать ситуаций, опасных для жизни.

Совет № 10. Читайте научно-популярную литературу о возрастных и индивидуальных особенностях развития ребенка, о том, как научить его **укреплять свое здоровье**.

Пример вредных и полезных продуктов питания для **детей**:

Список самых вредных продуктов

* Чипсы — это продукт, который представляет собой смесь жиров и углеводов, обильно сдобренную заменителями вкуса и красителями. По этой же причине следует отказаться и от употребления в пищу картофеля-фри.

* Жевательные конфеты, ярко окрашенные леденцы, имеющие интенсивный запах — в таких продуктах содержится немалое количество химических добавок, красителей, заменителей и т. д

* Газированные напитки — помимо высокой концентрации сахара, содержащегося в таких напитках, в них находится большое количество химических веществ. Поэтому колу, фанту и другие газированные напитки лучше заменить натуральными соками.

* Фастфуд — это вся жареная еда, которая очень вредна для детского организма. Она может нарушить пищеварение и вызвать такие симптомы, как изжога, колиты, запоры, гастриты.

* Грибы - впитывать разные вещества из почвы, и не только полезные. В числе вредных может быть ртуть, тяжелые металлы. В грибах содержится хитин — это вещество, которое может вызвать аллергические реакции.

Поэтому грибы **рекомендуют** употреблять детям только после 12 лет.

* Колбасы, сосиски, копчености - В таких продуктах содержится много красителей, ароматизаторов и консервантов. Поэтому детям их есть нельзя, если, конечно, это не продукты домашнего приготовления. В копченостях (*рыба, колбасы*) могут содержаться токсичные вещества.

Список наиболее полезных продуктов

* Яблоки — содержат полезные кислоты, которые подавляют размножение гнилостных бактерий в желудке и кишечнике, улучшают работу сердца, восполняют организм необходимыми микроэлементами.

* Чеснок — содержит много полезных веществ, хорошо лечит простудные заболевания, способствует нормализации кишечной и желудочной флоры, обладает противомикробными и противопаразитарными свойствами.

* Молочные продукты — это источник кальция, необходимого для роста и **укрепления костной ткани**. Бактерии, содержащиеся в кисломолочных продуктах, способствуют нормализации работы желудка и кишечника.

* Бананы — не только вкусные, но и полезные фрукты, содержащие большое количество витаминов, способствующие снятию стрессов, восполняющие утраченные силы.

* Орехи — содержат много полезных минералов и витаминов, улучшают работу сердца, органа зрения.

* Мёд — благодаря своим бактерицидным свойствам этот продукт широко используют для лечения многих заболеваний.

* Зелёный чай — способствует **укреплению иммунитета**.

* Рыба — богата полезными для человеческого организма веществами — белком, жирами и минеральными веществами.

* Лук — лук эффективно борется с простудными заболеваниями, уменьшает рост болезнетворных бактерий даже после термической обработки.