

Консультация для родителей «О здоровье всерьез!»

Ни богатство, ни слава не делают человека счастливым.

Здоровый нищий счастливее больного короля.

Цицерон.

Искусство долго жить состоит, прежде всего, в том, чтобы научиться с детства следить за своим здоровьем. То, что упущено в детстве, трудно наверстать. Данные исследований показывают, что за последнее время число здоровых детей уменьшилось в 5 раз и составляет лишь 10 % от числа детей, идущих в первый класс.

Здоровье – это не только отсутствие болезней, это состояние оптимальной работоспособности, творческой отдачи, эмоционального тонуса, того, что создает фундамент будущего благополучия личности. Очень важно сформировать у детей представление о здоровье, как к одной из главных ценностей жизни.

Статистика утверждает, что здоровье ребенка зависит на 20% от наследственных факторов, на 20% - от условий внешней среды, на 10% - от деятельности системы здравоохранения, а на 50% от самого человека, от того образа жизни, который он ведет. Если на первые 50% здоровья нам, взрослым - родителям и педагогам, повлиять практически невозможно, то на другие 50% - можно и нужно.

Дошкольный период является наиболее благоприятным для формирования здорового образа жизни. Так же одной из главных задач, является развитие у детей самостоятельности и ответственности.

Следует уделять особое внимание следующим компонентам ЗОЖ:

1. Занятия физкультурой, прогулки;
2. Рациональное питание, соблюдение правил личной гигиены: закаливание, создание условий для полноценного сна, и даже культурно-гигиенические навыки, такие как мытье рук, своевременное высмаркивание носа;;
3. Дружелюбное отношение друг к другу, развитие умения слушать и говорить, умения отличать ложь от правды;
4. Бережное отношение к окружающей среде, природе
5. Медицинское воспитание, своевременное посещение врача, выполнение различных рекомендаций, прохождений медосмотра детей ежегодно – узкими специалистами (стоматолога, окулиста, отоларинголога, хирурга);

6. Формирование понятия «помоги себе сам».

На одном из компонентов здорового образа жизни мы остановимся поподробнее.

Закаливание.

Крупнейшие специалисты в области детских болезней подчеркивали эффективность закаливания. Советский педиатр Герой Социалистического Труда профессор Г. Н. Сперанский писал: «При самом внимательном уходе немисливо оградить ребенка от всех неожиданных перемен температуры, внезапных сквозняков, открытых форточек, ветров, дождей, сырости. Но для изнеженного, привыкшего к постоянному теплу организма такое случайное охлаждение становится особенно опасным, так как его способность самостоятельно защищаться от холода уже значительно ослаблена. Чем старательнее кутают ребенка, тем более он уязвим для простуды, тем чаще болеет. Несомненно, что единственное надежное средство – закаливание. Надо тренировать, совершенствовать, развивать врожденные защитные силы, добиваться их наилучшего действия».

Необходимо соблюдать следующие правила:

1. Систематически использовать закаливающие процедуры во все времена года.
2. Правильно подбирать и дозировать закаливающие процедуры индивидуально для каждого ребенка с учетом возраста.
3. Все закаливающие процедуры должны проводиться на фоне положительных эмоций.

Все это не ново, все это известно, но очень важно! И начинать, уважаемые родители, надо с себя, потому что вы для ребенка значимые взрослые, большое и основное значение имеет ваш личный пример. В первую очередь выработайте у малыша любовь к свежему воздуху, к подвижным играм на свежем воздухе.

Одним словом, учите своего ребёнка заботиться о своём здоровье.

Будьте здоровы!

Педагог дополнительного образования Т.Г. Коробейникова