

Консультация для родителей

«Как помочь детям стать здоровыми»

Соблюдение норм здорового образа жизни с самого раннего возраста является надежной гарантией хорошего психо-физического самочувствия дошкольника. Если вы хотите, чтобы ваш ребенок вырос здоровым, крепким и выносливым, позаботьтесь о том, чтобы с самого раннего возраста его окружала именно такая обстановка, чтобы требования, предъявляемые к дошкольнику, соблюдались всеми членами семьи. Ведь поведение родителей – эталон подражания для детей. И не всегда у ребят получается все как надо: и координационные упражнения и силовые, да и упражнения на гибкость поддаются не с первого раза. Родителям надо проявлять терпение и настойчивость в обучении и воспитании детей в подготовке к посещению детского дошкольного учреждения. Очень важно, чтобы сформированные дома навыки стали для детей привычкой, не разнящейся с режимными нормами поведения в ДОУ.

Хочется обратить внимание на то, что родители могут и должны помогать своим детям укреплять здоровье, восстанавливать утраченное здоровье после болезни. Ведь в какой то степени здоровье детей зависит и от здоровья родителей. Мамы и папы – всмотритесь в свои черты лица, строение тела. Вспомните о своем детстве и о том, какими вы были, что вам давалось с легкостью, а что было труднодоступным. Чем вы в детстве болели? Были ли у вас и ваших родителей хронические заболевания? Хотя ребенок не обязательно наследует весь набор наследственности от родителей, но возможно он будет иметь склонность или предрасположенность к определенным заболеваниям. А кто может об этом знать больше, чем мама с папой? Им то и все доступные средства и методы профилактики в руки, в борьбе за укрепление здоровья и искоренение проявлений заболевания. Поэтому, родителям не лишний раз напомнить, читайте методическую, медицинскую, педагогическую литературу, так как грамотные ваши знания нужны вашим детям.

Ребенок растет, и исправлять форму заболевания будет сложнее. Ведь нарушение, например осанки, сочетается с нарушением работы внутренних органов и систем организма. Искривление позвоночника может привести к ухудшению зрения, нарушению работы желудочно-кишечного тракта, проявлению дискомфорта в работе дыхательной системы. Может наблюдаться повышенная утомляемость и плохое самочувствие.

И одной из важных сторон в тандеме взаимодействия родителей, детей и инструктора по физической культуре в области решения задач укрепления здоровья является пропаганда достижений и детей и их родителей. Не стоит отделять результаты ребят от усилий приложенных к этому со стороны родителей.

Здоровье, сила, бодрость ребенка - это результат успешного влияния прежде всего родителей, на первой ступени жизни.

От взаимодействия и взаимопонимания взрослых, окружающих дошкольника, зависит его успешность и сохранность здоровья.

БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!