Консультация для родителей:

Рекомендации родителям по формированию здорового образа жизни у детей

Составила: учитель-дефектолог
Сальникова Е.А

В дошкольном детстве закладывается фундамент здоровья ребенка, происходит его интенсивный рост и развитие, формируются основные движения, осанка необходимые навыки и привычки, приобретаются базовые физические качества, вырабатываются черты характера, без которых невозможен здоровый образ жизни. Поэтому ***главной задачей и обязанностью родителей является сохранение здоровья своего ребенка, развитие у них самостоятельности и ответственности.***

Рекомендации родителям по формированию здорового образа жизни у детей:

- ***Соблюдайте режим дня***

Очень важно приучать ребёнка просыпаться и засыпать, кушать, играть, трудиться в одно и тоже время. Следует уделять особое внимание полноценному сну.

- ***Прививайте ребенку культурно –гигиенические навыки***

Приобретённые с детства культурно-гигиенические навыки будут способствовать здоровью и повышению трудоспособности человека в течение всей его жизни.

Ребёнок должен знать места хранения предметов личной гигиены (полотенце, расчёска,) У ребёнка должно войти в привычку каждый раз выполнять следующие процедуры: мытьё ног и тела, полоскание рта после еды, переодевание перед сном и после сна, расчёсывание волос и умывание лица. Надо следить за тем, чтобы ребёнок был всегда опрятно и аккуратно одет. В кармане должен быть платок. Для вещей ребёнка надо отвести определённое место. Приучайте малыша вытирать обувь, прежде, чем он войдет в помещение.

Не делайте за ребёнка то, что, хотя и с трудом, может выполнить сам. Пусть он сам старается!

- ***Следите за гигиеной сна***

Ребёнку необходимо ложиться спать всегда в одно и то же время и обязательно в спокойном состоянии, тогда сон становится полноценным отдыхом, полностью восстанавливающим физическую и нервную энергию. Перед сном старайтесь избавить ребёнка от шумных игр, новых ярких впечатлений, не огорчайте его. Чистый прохладный воздух – лучшее средство, способствующее быстрому засыпанию и глубокому сну. Правильный, здоровый, крепкий сон способствует тому, чтобы ребёнок рос здоровым и спокойным.

- ***рациональное питание***

Правильно построенное питание ребенка с учетом его возраста, уровня физического развития, состояния здоровья, условий воспитания является основным фактором не только полноценного гармоничного развития ребенка, но и надежным средством профилактики многих заболеваний. Ребенок, получающий полноценное питание, растет крепким, редко болеет, а при возникновении заболеваний легко с ними справляется, у него реже возникают осложнения, быстрее наступает выздоровление. Питание, как

основной пластический материал и источник энергии, способствует поднятию физических сил организма, усилению его защитных реакций, ликвидации последствий болезни, восстановлению нарушенного здоровья.

- ***свежий воздух***

Свежий воздух просто необходим детскому развивающемуся мозгу!
Недостаток кислорода приводит к значительному ухудшению самочувствия.
В непроветренном, душном помещении ребёнок не может находиться в активном, бодром состоянии.
Помните, для нормального функционирования детский мозг нуждается в большом количестве кислорода.
Ежедневные прогулки – эффективный метод закаливания ребёнка.
Потребность растущего организма в кислороде более чем в два раза превышает потребность у взрослых.

- ***двигательная активность***

Движение – это естественное состояние ребёнка. Задача взрослых – создать условия для двигательной активности ребёнка. Лучшая среда для этого – детская площадка, парк, так как они сочетают два важных условия для двигательной активности – пространство и свежий воздух.
Пусть ваш ребёнок как можно больше гуляет, играет в подвижные игры, бегает, прыгает, лазает, плавает. Это очень важно для полноценной деятельности мозга, и всего организма ребёнка.

- ***физическая культура***

Систематические занятия физкультурой очень полезны для здоровья. Они укрепляют не только физическое здоровье, но и психику ребёнка, позитивно влияют на его характер, способствуют развитию волевых качеств, уверенности в себе, ответственности, умения дружить.
Утренняя зарядка – желательно с растяжками и прыжками.
Физкультминутка.
Дыхательная гимнастика.
Гимнастика для глаз.
Простые приёмы массажа рук, ступней, ушных раковин, лица и других биологических активных точек тела.
Спортивные секции.

- ***закаливание***

Обливание, обтирание, воздушные ванны, гимнастика. Но к этим средствам закаливания нужно подходить индивидуально с учётом состояния здоровья каждого ребёнка в отдельности.

- ***тёплый, доброжелательный психологический климат в семье.***

Обстановка в которой воспитывается ребёнок, психологический климат в семье имеют огромное влияние на физическое и психическое состояния здоровья ребёнка.

Главную роль в формировании у детей привычки к здоровому образу жизни является пример родителей.

БУДЬТЕ ВСЕГДА И ВО ВСЁМ ПРИМЕРОМ ДЛЯ ВАШЕГО РЕБЁНКА!