



**Консультация для родителей:  
«Как помочь детям стать здоровыми»**



Желание быть здоровым первостепенно для каждого взрослого человека. Для ребенка же дошкольного возраста важнейшим является проявление критериев крепкого здоровья, таких как - умение выполнять упражнения на таком уровне, чтобы это вызывало восхищение и признание окружающих детей. Порой слабое здоровье ослабляет показатели физических качеств воспитанников ДОО, что может служить развитию комплекса неуверенности в себе. Бич нашего века- гипокinezия- больше всего ударяет по детям. Мало того, что родители передают своему потомству уже свойства, отражающие влияние цивилизации «кнопочного» распорядка жизни. Так еще и естественная потребность детей в движении продолжает ограничиваться всеобъемлющей компьютеризацией с самого юного возраста.

Мы покупаем своим детям машинки с пультом управления, книжки «напичканные» электроникой, мультики для занятия досуга и т.п. Не популярными стали скакалки, обручи и даже мячи. Посмотрите во дворы: родители гуляя с детьми, используют в основном только сооружения детского городка. А вот играющих родителей с детьми в футбол, волейбол, баскетбол, бадминтон, бегающих с ними наперегонки, прыгающих через препятствия – увы, не встретишь! Но все родители хотят видеть в своих детях физические качества, такие как ловкость, сила, быстрота, прыгучесть и т.п., которые редко бывают врожденными, чаще приобретенными, достигнутыми целенаправленными действиями в области тренировки и закаливания. Но помимо того, что часто дошкольники, в рамках семейного физического воспитания, приобретают двигательные навыки путем самостоятельных проб и ошибок, еще и другие факторы здоровьесбережения желают быть лучшими. Речь идет о нетрадиционном питании – вместо паровых котлет – сосиски, натуральные соки заменяются консервированными напитками, содержащими лишь компонент натурального сока и т.п.

Иногда и форма одежды ребенка не способствует оздоровлению и закаливанию. Надо одевать ребят по погоде, чтобы не переохладиться или не перегреться. Ведь порой, просьба обеспечить ребенка для занятий физической культурой в ДОО соответствующей спортивной формой, для проведения занятий на открытом воздухе и в закрытом помещении не всегда выполняется родителями безукоризненно. Немаловажную роль в формировании крепкого организма ребенка играет санитарно-гигиеническое здоровьесохраняющее поле: режимы освещенности, проветривания, сна и бодрствования, влажной уборки, проведения физкультминуток с первых дне жизни. Особое место отводится закаливанию. Закаливание – это система процедур, защищающих ребенка от неблагоприятных факторов, таких как холод, микробы...

Здесь солнце, воздух и вода – наши верные друзья! Но к сведению родителей и эти природные факторы хороши лишь в нормативной дозировке и соответствующей формы одежды.

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 ДОО.

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 лишней раз напомнить, читайте методическую, медицинскую, педагогическую литературу, так как грамотные ваши знания нужны вашим детям. Но помогая же – не навреди! Например, некоторые родители считают, что нарушение осанки, плоскостопие –это наследственные заболевания. Однако практика показала, что у многих детей имеется предрасположенность к этим отклонениям от нормы развития позвоночника и свода стопы. Не следует ждать, что все перерастет и само по себе пройдет. Ребенок растет, и исправлять запущенную 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. Безобидная начальная форма плоскостопия, которую можно искоренить ношением ортопедической стельки в обуви и рядом специальных упражнений, зачастую родителями откладывается на «изростание» со взрослением. А ребенок не может понять, почему ему трудно бегать и прыгать. Почему при всем старании у него не получается так, как у других детей. А результат- плоская стопа! Но дошкольнику это невдомек, а родители не ответственно отнеслись к факту, что есть хоть и незначительное, но плоскостопие. Отсюда и возникают проблемы, которые перерастают потом в трудности на занятиях физической культуры в детском саду и школе. Статистика показывает, что при поступлении в ДОО процент детей, с выявленными и подвергающимися регулярной профилактике и лечению заболеваниями, значительно меньше, чем аналогичный показатель при приеме в школу. Почему такое явление имеет место? Да, по простой причине- с рождения, не подвергающиеся профилактике наследственные предрасположения, с возрастом усугубляются и дают ухудшение здоровья ребенка к школе.

Если говорить о общих группах здоровья, для всех видов деятельности, то в медицине имеется 5 групп:

- 1- здоровые, с нормальным развитием и нормальным уровнем функций ( за период, предшествующий оценке, наблюдались редкие и легко протекавшие острые заболевания);
- 2- здоровые, но имеющие функциональные и некоторые морфологические отклонения, а также сниженную сопротивляемость к острым и хроническим заболеваниям;
- 3 – дети, больные хроническими заболеваниями в состоянии компенсации, с сохраненными функциональными возможностями организма (наличие хронической патологии, врожденных дефектов развития органов и систем);
- 4 – дети, больные хроническими заболеваниями в состоянии субкомпенсации, со сниженными функциональными возможностями (нормальное физическое развитие, дефицит или избыток массы тела, низкий рост, нервно-психическое состояние нормальное или отстаёт);
- 5- дети, больные хроническими заболеваниями в состоянии декомпенсации, со значительно сниженными функциональными возможностями организма

(наличие тяжелой хронической патологии или тяжелого врожденного порока, предрешающих инвалидность ребенка.

Резюмируя вышеизложенное, предлагается к сведению родителей, что рациональный режим жизни дошкольника должен быть стабильным и вместе с тем динамичным для постоянной адаптации к изменениям внешней воспитательно-оздоровительной среды. Следует, так же учесть, что постоянными должны быть такие параметры распорядка дня, как время засыпания и пробуждения, принятия пищи, время, отведенное на прогулку. А вот остальное времяпрепровождение ребенка должно варьироваться по срокам и продолжительности в зависимости от спланированных мероприятий родителей, воспитателей детского сада, инструктора по физической культуре и т.д. Чем больше режим будет исходить из данных индивидуальных особенностей ребенка, тем в лучших условиях окажутся все его физиологические системы, что обязательно поможет удерживаться на уровне более высокой группы здоровья. А о ребенке можно будет с уверенностью сказать - здоровый ребенок. Разве не это самая высокая планка, которую может ставить перед собой любой родитель в процессе взращивания своего поколения. И поэтому так важен призыв - пусть ваш ребенок будет вместе с вами и дома и на прогулке в непосредственном контакте!

Поскольку родители заинтересованы, прежде всего, в развитии своих детей, то привлечение их в спортивно-оздоровительную жизнь ДОО бесспорно предпочтительно. При этом родители должны убедиться, что их участие в жизни детского сада важно не потому, что этого хочет инструктор по физической культуре, а потому что это важно для укрепления здоровья их собственного ребенка. Также, родители воспитанников ДОО должны осознать конкретные положительные следствия для детей их вовлечение в спортивно-соревновательную деятельность. К качеству наиболее эффективной формы убеждения можно рекомендовать проведение блиц-опросов, с тематикой влияния данного мероприятия на ребенка участвующего в соревнованиях. Также совместное обсуждение родителями и инструктором по физической культуре организационных вопросов спортивных мероприятий и даже выработка тактико-стратегической политики действий в конкретных состязаниях. 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. При вступлении в пору дошкольного развития – данная миссия возлагается на родителей и педагогов-воспитателей ДОО. От взаимодействия и взаимопонимания взрослых, окружающих дошкольника зависит его успешность и сохранность здоровья, а это, как итог- востребованный в жизни молодой человек.