

Семья - основа здоровья ребенка

«Если хочешь воспитать своего ребенка здоровым, сам иди по пути здоровья, иначе некуда его будет вести».

Семья – это опора, крепость, начало всех начал. Это - первый коллектив ребёнка, естественная среда, где закладываются основы будущей личности и здоровья ребенка. Семья – это основное звено, где формируются полезные привычки и отвергаются вредные. Первые впечатления у ребенка, связанные с выполнением определенного действия, черпаются из домашнего бытия. Ребенок видит, воспринимает, старается подражать и это действие у него закрепляется независимо от его неокрепшей воли. Выработанные годами в семье привычки, традиции, образ жизни, отношение к своему здоровью переносятся во взрослую жизнь во вновь созданную семью. Поэтому необходимо с самого раннего возраста ценить, беречь и укреплять здоровье, чтобы личным примером демонстрировать здоровый образ жизни.

Рассмотрим основные компоненты здоровья, позволяющие при правильном использовании оставаться нашим детям здоровыми и жизнерадостными

1. **Соблюдение режима дня.** Режим дня – это чередование различных видов деятельности, отдыха, сна, питания, пребывания на воздухе, которое должно соответствовать возрастным особенностям детей. Домашний режим в выходные должен соответствовать режиму дошкольного учреждения. В выходные дни следует больше проводить время на воздухе. Особенно благоприятны как в физическом, так и в психологическом плане прогулки всей семьей. Придерживаясь таких простых правил, вы и ваш малыш не будете терять прекрасные минуты времени, с удовольствием используя их, чтобы побыть вместе, погулять, поиграть. Вы подружитесь с хорошим настроением и самочувствием, а усталости и вялости придется отступить.

2. **Правильное питание.** Питание дошкольника должно быть сбалансированным активности. Важным условием является строгий режим питания, который предусматривает не менее 4 приемов пищи. Причем 3 из них должны обязательно включать горячее блюдо. Ориентировочно в сутки ребенок 4-6 лет должен получать следующие продукты: молоко (с учетом идущего на приготовление блюд) и кисломолочные продукты творог сметана твердый сыр масло сливочное обязательно растительное масло мясо рыба яйцо - 1/2 сахар (с учетом кондитерских изделий) пшеничный хлеб ржаной хлеб, крупы, макаронные изделия картофель различные овощи фрукты и ягоды
3. **Оптимальный двигательный режим в семье.** Движение является средством познания окружающего мира, удовлетворения биологических потребностей организма. Двигательная активность детей создает предпосылки для прочного включения физической культуры в жизнь детей, формирует у них потребность в здоровом образе жизни. Основные правила: Воспитание у детей осознанного отношения к выполнению двигательной активности. Развитие воображения при выполнении двигательных действий. Включение сенсорных систем при воспитании двигательной культуры. Создание оптимальных условий для каждого ребенка в процессе освоения двигательного опыта.
4. **Закаливание.** Закаливание организма — одно из лучших средств укрепления здоровья. Основными средствами закаливания детей являются естественные факторы природы — воздух, вода, солнце.

Виды закаливания:

- **Умывание** - самый доступный в быту способ, следует начинать с теплой воды, постепенно снижая температуру. -Ножные ванны — действенный способ закаливания, поскольку ноги наиболее чувствительны к охлаждению.

- **Прогулки на свежем воздухе** – можно использовать велосипед, лыжи, ролики.
- **Хожение босиком** – происходит тренировка мышц ног. Начинать хождение босиком следует с 1 мин., прибавляя через каждые 7 дней по 1 минуте.
- **Солнечные ванны** – оказывают на детский организм укрепляющее действие, усиливает обмен веществ, сопротивляемость организма к заболеваниям.
- **Купание в водоемах** – купание в летнее время, в безветренную погоду при температуре воды 22-23 градусов, при температуре воздуха 25-26.

5. **Положительные эмоции.** Ребенку необходим спокойный, доброжелательный психологический климат в семье. Вспомните, стоит нам улыбнуться – сразу становится легче, нахмуриться – подкрадывается грусть. Нахмурились – начал выделяться адреналин, способствующий грустному, тревожному настроению, улыбнулись – помогли другому гормону – эндорфину, обеспечивающему уверенное и бодрое настроение. Ведь один и тот же факт в одном случае способен быть незаметным для нас, а в другом – вызовет гнев, испортит настроение. А ведь наше раздражение механически переходит и на ребенка.

6. **Отказ от вредных привычек в семье.** Прежде всего, необходимо отметить, что в идеальном случае здоровый образ жизни предполагает не отказ от вредных привычек, но изначальное их отсутствие. Если же по каким-то причинам они уже имеются у человека, то необходимо принять все меры, чтобы освободить данного индивида от столь пагубных для него самого пристрастий (курение, алкоголь) Для тех, кто хочет бросить пить и курить особое значение имеет здоровый образ жизни в целом. Регулярные физические упражнения, рациональное

питание в большой степени способствуют преодолению вредных привычек.

Выучите вместе с ребенком стихотворение о здоровье:

Тот, кто с солнышком встаёт, делает зарядку,

Чистит зубы по утрам

И играет в прятки, —

Тот спортивный человек,

И вполне весёлый, Постарайся быть таким

В садике и дома.