

Консультация для родителей по теме:

«Азбука здоровья»



**Подготовила
Павлухина Л. Н.
Дошкольные группы
по адресу:
ул. Молдагуловой 20**

Москва 2020 г.

Здоровье ребенка

Каждый родитель хочет, чтобы его ребенок был здоровым. Почему это так важно для нас? Ведь дело не только в том, какие страдания любящему родительскому сердцу причиняют болезни малыша. Очень важно, что плохое состояние здоровья может привести к тому, что ребенок в будущем не сможет добиться задуманного, его и ваши планы не осуществляются, а мечты останутся только мечтами. Состояние здоровья может ограничивать человека в выборе профессии, увлечений, и вносить свои коррективы в любые аспекты жизни.

Что же такое быть здоровым? Конечно, здоровье — это отсутствие болезней, но не только. Что же еще?

Вторая составляющая здоровья — это высокий уровень интеллекта, способность к постоянному самообразованию и самовоспитанию, стремление и умение в любом возрасте учиться и познавать мир.

А еще здоровье — умение контактировать с людьми, доброжелательность и уважение ко всем окружающим, готовность к сотрудничеству и способность к эффективной совместной деятельности.

Совершенно здоровый человек должен быть и умен, и разносторонне талантлив, и добр.



Какие же факторы и аспекты нашей жизни могут сделать нас здоровым или больным? На что надо обратить свое внимание, чтобы ребёнок вырос здоровым?

В первую очередь, на формирование организма ребенка и состояние его здоровья влияет питание.

Вторая наша задача – это обеспечение оптимальной тренировки всем органам и структурам детского организма. Никакой орган нашего тела не может расти и совершенствоваться без постоянной тренирующей нагрузки на него. Например, для мышц – это физические упражнения; для головного мозга – обучение, внешние впечатления, общение; для иммунной системы – прививки и опыт перенесённых инфекционных заболеваний.

Физические упражнения и любая двигательная активность важна не только для развития мышц и скелета ребёнка. У ребёнка, который постоянно двигается, активизируется кровообращение, что увеличивает приток кислорода и питательных веществ ко всем внутренним органам. Это и создает возможность для оптимального роста и развития головного мозга, сердца и сосудов, желез внутренней секреции и т. д. Универсальной для всего организма ребенка формой двигательной активности являются бег и плавание.



Самым важным для стимуляции мозговых функций является обучение в различных его формах. Наряду с учебой, очень важно

получение ребенком разнообразных впечатлений от, например, чтения, рассматривания картин или самостоятельного рисования, музыки, новых знакомств, игр со сверстниками. При этом пассивные впечатления, получаемые при просмотрах телевизионных программ массового телевидения, нельзя относить к стимуляции развития. При обучении ребенка важно, что чем сложнее предмет изучения, тем больше его стимулирующее влияние на мозг. Например, чем больше стихов или слов иностранного языка удалось выучить в детстве, тем больше возможностей у мозга на последующие периоды жизни.

Но нельзя забывать, что параллельно с разнообразными формами обучения и стимуляции развития для дошкольника очень важно наличие оптимального по длительности спокойного сна (не менее 10 часов ночного сна и дневной сон). Во сне происходит «закрепление» результатов, достигнутых в течение дня.



И, наконец, для сохранения и приумножения здоровья ребёнка мы должны научить его вести себя так, чтобы избегать негативного влияния различных вредных внешних факторов (вредных привычек, травм и

инфекционных заболеваний, неблагоприятных воздействий различных токсических веществ и факторов окружающей среды).

Необходимо помнить, что вредные привычки родителей не только сильнейшим образом разрушают здоровье ребёнка, начиная с периода его внутриутробного развития, но и создают в сознании ребёнка неправильный «стереотип поведения взрослого человека».

