

Консультация для родителей: «Здоровье всему голова»

Разумеется, что все родители больше всего на свете мечтают о том, чтобы их дети росли здоровыми и никогда не болели. Однако, несмотря на такое желание, к сожалению, такое не всегда возможно.

Все детки болеют, кто-то больше, кто-то меньше, поэтому задача родителей, если они хотят видеть своего ребенка здоровым, предпринять максимум усилий для того, чтобы вырастить здорового малыша настолько, насколько это будет возможно.

«Правильно питание»

Детский организм растет и развивается постоянно. Для того, чтобы рост и развитие проходили правильно, нужно соответствующее питание. Поэтому для решения вопроса о том, как вырастить здорового ребенка, очень важно тщательно следить за тем, что кушает ребенок. Не следует давать ему такие продукты, которые содержат консерванты и прочие ненатуральные компоненты. Пища ребенка должна быть сытной, сбалансированной и полезной.

Также очень важно чтобы растущий организм получал достаточное количество витаминов, причем круглый год. Чтобы ребенок рос здоровым нужно организовать режим питания, благодаря которому ребенок будет ежедневно кушать в одно и то же время.

«Здоровый и крепкий сон»

Одним из наиболее важных составляющих того, чтобы ребенок рос здоровым, является сон. Очень важно чтобы ребенок спал столько, сколько ему положено в его возрасте.

Также маленьким детям очень важно организовывать дневной сон, даже если они сильно сопротивляются. Во сне организм детей также растет и развивается. Кроме того, сон не должен быть беспокойным, поэтому если у ребенка плохой сон, нужно обратиться за помощью, чтобы выявить проблему и устранить ее.

«Визиты к доктору»

Родители постоянно задаются вопросом, как узнать, здоров ли ребенок. Если есть сомнения в том, что с ребенком не все в порядке, то нужно обратиться за помощью к специалистам. Волнения матери в большинстве случаев не напрасны, ведь она чувствует, если с ее ребенком что-то происходит. И даже если тревога оказалась ложной, узнав здоров ли ребенок, ничего страшного, лучше перестраховать себя.

Однако может случиться и так, что с ребенком действительно не все в порядке, поэтому понадобится помощь. Чем раньше начать заниматься какой-то проблемой, тем быстрее и эффективнее можно будет ее разрешить. Это очень важно для того, чтобы вырастить здорового ребенка.

«Закаливающие мероприятия»

Каким образом воспитывать привычку к здоровому образу жизни?

Существуют правила, которые помогут при формировании определенных навыков, затем становящихся нормой жизни:

- Полезно выработать и постоянно выполнять установленный режим дня.
- Побуждать ребятшек к активным играм в любое время года.
- Каждый день быть готовым вместе выполнять физические упражнения.
- Совместно интересоваться спортивными состязаниями, обсуждать спортивные достижения спортсменов.
- Взрослым самим выражать позитив при выполнении упражнений и подчеркивать положительные эмоции дошкольника.
- Собственным примером показывать пользу образа жизни без вредных привычек.

«Основные средства физического воспитания»

Правильно организованное физическое воспитание детей помогает укреплять здоровье, формировать в дошкольном возрасте двигательные умения и навыки; способствует развитию качества движений: меткости, быстроты, силы, ловкости. Что можно использовать для организации физкультурных занятий дома? Сейчас несложно подобрать доступные средства. Современная литература, детские сайты дают подробное описание оснащения и проведения:

- утренней гимнастики;
- подвижных игр;
- физкультурных упражнений;
- спортивных занятий;
- прогулок на свежем воздухе;
- экскурсий и турпоходов.

«Практическая часть»

Игра «Пролезем в обруч»:

Возьмите в руки обруч и удерживайте его вертикально. Предложите малышу пролезть через обруч. Со временем приподнимайте обруч выше от пола. Чтобы ребенок не касался обруча руками необходимо дать ему в руки небольшую игрушку.

Затем переверните обруч горизонтально. Предложите малышу перешагнуть его и попасть внутрь круга.

Игра «Догонялки»:

Ребенок должен убежать, а взрослый его догонять. Затем меняйтесь местами.

Игра «Кто самый быстрый?»:

Предложите ребенку бежать до выбранного предмета (стола, стула, тумбочки) одновременно с вами. Взрослый должен сделать так, чтобы кроха прибежал к цели первым и ощутил себя победителем.

Игра «Большие – маленькие»:

Взрослый говорит: «Вот какие мы большие». Одновременно поднимает руки вверх. Затем произносит; «Вот какие мы маленькие». Вместе с малышом приседают. Повторяйте такие фразы несколько раз, постоянно увеличивая темп.

Старайтесь развивать у своего ребенка двигательную активность, делайте игры увлекательными и разнообразными. По возможности проводите подвижные игры на свежем воздухе! Обязательно вводите в игру другие развивающие элементы (речь, счет). Помните, что, играя с малышом, вы развиваете его как физически, так и умственно!

