

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
муниципального образования город Краснодар
«Детский сад общеразвивающего вида № 57»

Консультация для родителей «Растем здоровыми»

Подготовила:
воспитатель Нарожнева И.Н.

Апрель, 2022г.

Сохранение и укрепление здоровья детей является одной из самых актуальных проблем на сегодняшний день. Здоровье рассматривается как полное физическое, психическое и социальное благополучие, как гармоничное состояние организма, которое позволяет человеку быть активным в своей жизни, добиваться успехов в различной деятельности. Для достижения гармонии с природой, самими собой необходимо учиться заботиться о своем здоровье с детства.

Дошкольный возраст является решающим в формировании фундамента физического и психического здоровья. Ведь именно в этот период идет интенсивное развитие органов, становление функциональных систем организма, закладывание основных черт личности, формирование характера, отношения к себе и окружающим.

Здоровый ребёнок гармонично развивается, его организм справляется с вредными факторами окружающей среды и противостоит болезням. Здоровый ребёнок жизнерадостен, активен, хорошо ест, с удовольствием играет, доброжелателен и не доставляет родителям никаких хлопот.

На здоровье ребёнка влияет генетика, социальная и экологическая среда, соблюдение правил гигиены и множество других факторов. Но в основном здоровье ребёнка зависит от его родителей и их совместных усилий. Именно они должны взять на себя обязательства по воспитанию здорового ребёнка и успешной личности. От них будет зависеть конечный результат. Главная роль отводится матери малыша, но и отец очень важен для гармоничного роста и развития ребёнка.

Рост, вес, развитие ребёнка в соответствии с возрастом – также важные показатели здоровья, как и базовые физические качества, черты характера, навыки и привычки, которые формируются постепенно, от месяца к месяцу и от года к году.

Формированием личности ребёнка нужно заниматься с раннего детства.

Если вы хотите вырастить ребёнка здоровым, вам придётся:

- следить за режимом дня ребёнка с самого рождения;
- организовать ежедневные физические нагрузки, активные прогулки, занятия спортом;
- обеспечить полноценное правильное питание;
- закаливать малыша, одевать по погоде;
- создать комфортные условия для сна и отдыха;
- приучить к здоровому образу жизни и ежедневной гигиене;
- создать благоприятную, доброжелательную семейную атмосферу;
- развивать когнитивные и коммуникативные способности;
- много общаться;
- учить всему не на словах, а на собственном примере;
- избегать физических наказаний;
- любить ребёнка безусловно, а не за его успехи и заслуги.

Физические нагрузки, гимнастика, активные прогулки и подвижные игры должны присутствовать в распорядке дня ребёнка любого возраста в обязательном порядке.

Если малышу до трёх лет достаточно активных игр и прогулок на свежем воздухе в любое время года, то деткам постарше уже можно посещать различные спортивные секции:

- плавание;
- гимнастика;
- футбол;
- волейбол.

Полезна езда на велосипеде, прыжки на батуте, утренние или вечерние пробежки. Все эти занятия принесут ребёнку огромную пользу и море удовольствия, особенно если рядом будут находиться любящие и заботливые папа и мама.

Чтобы ребёнок рос здоровым, энергичным и подвижным, делайте вместе с малышом утреннюю зарядку, учите самым простым физическим упражнениям. Чем больше ребёнок будет двигаться, тем лучше он будет развиваться и быстрее расти. Нельзя недооценивать пользу двигательной активности для здоровья детей любого возраста. Физические упражнения положительно влияют не только на формирование иммунитета, но и на развитие памяти, мышления, умственных способностей и личностных качеств. Если ваши дети будут каждый день видеть ваш личный пример здорового образа жизни, результат не заставит себя ждать: дети вырастут здоровым и развитым физически, интеллектуально и духовно. Будьте здоровы!!!