

Консультация для родителей «Растите малышей здоровыми»

**Подготовила: воспитатель
Ризель А.С.**

Забота о детях, их благополучии, счастье и здоровье всегда была и будет главной заботой семьи. Прочное место в режиме дня семьи должна занять физическая культура. Здоровье малыша, развитие его интеллекта, формирование характера, воспитание у него полезных навыков и умений - вот важнейшие задачи, стоящие перед родителями.

Всем родителям хочется, чтобы ребенок рос здоровым, сильным и крепким. Однако не все знают, как этого добиться. И в результате дети, особенно дошкольники, часто болеют, растут слабыми, физически плохо развитыми. К этому, к сожалению, привыкли как к своеобразной норме. «Маленький - значит слабый», - считают родители, - его надо охранять, защищать, оберегать, но защищают и оберегают малыша часто совсем не от того, от чего следует. Родители внимательно следят, чтобы ребенок не бегал слишком много и слишком быстро (вдруг вспотеет, не лазал (а если упадет, не прыгал (как бы не ушибся, не лазал (а если упадет, и, к сожалению, не очень задумываются о том, что их через мерная заботливость не делает ребенка здоровее. Они часто забывают, что ключ к успеху в укреплении здоровья детей – в разумном физическом воспитании.

Чем активнее работают мышцы, тем более жизнеспособен человек. Малоподвижные ленивцы долго не живут, и, наоборот, все долгожители - деятельные, энергичные, подвижные люди. Нагружая мышечную систему, вы не только воспитываете ребенка сильным и ловким, но и развиваете его сердце, легкие, все внутренние органы.

Движение - это путь не только к здоровью, но и к развитию интеллекта. Движения, особенно пальцев рук, стимулируют развитие мозга, разных его отделов. И чем раньше они войдут в жизнь ребенка, тем лучше он будет развит.

Правильно организованное физическое воспитание способствует развитию у детей логического мышления, памяти, инициативы, воображения, самостоятельности. Дети становятся более внимательными и наблюдательными, более дисциплинированными. У них укрепляется воля и вырабатывается характер.

Физическое воспитание ребенка – это не простое дело. Для того, чтобы добиться успеха, родителям надо много знать и уметь.

Ваш ребенок растет, становится более самостоятельным. Его организм крепнет, движения делаются более четкими, уверенными, быстрыми. Игры усложняются. В процессе игры ребенок приобретает жизненный опыт, развивает творческое воображение. Он жадно тянется ко всему новому и очень подвижен. Иногда может показаться, что чересчур, но не торопитесь

останавливать его. Лучше постарайтесь направить эту подвижность в нужное русло, использовать ее для формирования жизненно важных навыков.

Одним из важнейших средств воспитания являются гимнастические упражнения, различные формы ручного труда, подвижные игры. Ежедневные упражнения, предупреждают нарушения осанки и деформацию скелета, хорошо укрепляют весь организм, оказывают благотворное влияние на нормальный рост и развитие ребенка.

Общаться с ребенком во время физкультурных занятий надо в игровой форме, при этом всегда следует учитывать возраст ребенка, его возможности. Добиваться, чтобы ребенок выполнял упражнения с радостью и удовольствием, без нажима со стороны взрослых, не подозревая о том, что подчиняется их желаниям. Не должно возникать ссор и споров, которые могли бы оттолкнуть ребенка от спортивных занятий и лишить его благотворного влияния физического движения. Такое использование свободного времени полезно и взрослым, и детям.

Занимаясь с ребенком, взрослый помогает ему подтянуться, высоко прыгнуть, взобраться на стул или на гимнастическую стенку. Ребенок восхищается отцом: какой папа смелый, как ловко его поднимает, как хорошо выполняет упражнения! Подражает матери в грациозности движений. Постепенно эти совместные занятия станут самыми счастливыми событиями дня, и ребенок будет радоваться им, с нетерпением их ждать. Такие занятия должны стать ежедневными. Только систематическая забота о двигательном развитии ребенка может принести желаемые результаты: регулярное повторение и логическая преемственность являются предпосылками успеха.

Необходимо иметь в виду и еще одно немаловажное обстоятельство – современная жизнь перенасыщена нервными перегрузками. Хотите вы или нет, но вам не остановить стремительный темп жизни. Физические упражнения – противовес, который поможет вашим детям противостоять стрессовым ситуациям. Чем более крепким здоровьем мы вооружим наших детей, тем лучше они приспособятся к современной жизни.

Но не надо забывать также о режиме дня. Вы, наверное, обращали внимание на то, как неправильно ведут себя некоторые люди: вечно спешат, не вовремя ложатся спать, не успевают сделать даже утреннюю зарядку – словом, совершенно не соблюдают простейший режим дня. Такой образ жизни может стать причиной многих неприятностей и даже заболеваний.

Все физиологические процессы совершаются в организме человека в определенном ритме. Поэтому очень важно приучить ребенка к строго чередующемуся режиму бодрствования, сна, игр, отдыха, приема пищи. Именно так с детства формируются полезные привычки и навыки, воспитание которых имеет огромную ценность для укрепления здоровья и повышения работоспособности.

Если дети не приучены к порядку и строгому режиму, то они растут раздражительными, капризными, с очень неуравновешенной нервной системой. Своими бесконечными капризами они взвинчивают себя и выводят

из равновесия родителей. Неопытные родители обращаются к врачу, считая, что их ребенок нуждается в лечении и успокоительных лекарствах. И не понимают, что лучшим лекарством для их малыша будет соблюдение режима дня, без которого он не может правильно развиваться. Ребенок должен в определенное время вставать и ложиться спать, завтракать, обедать и ужинать. В режиме дня надо предусмотреть время для прогулок и игр. Шумные подвижные игры должны сменяться более спокойными.

Планируя распорядок дня ребенка, можете придерживаться такого же режима, который мы используем в работе с вашими детьми.

Народная мудрость гласит: «Здоровье - всему голова. Здоровье – бесценный дар природы, и его надо уметь сохранить».

Использованные источники:

1. <https://nsportal.ru/detskiy-sad/zdorovyy-obraz-zhizni/2022/07/09/konsultatsiya-dlya-roditeley-rastite-malyshey-zdorovymi>