

## Памятка для родителей «Здоровый образ жизни семьи — залог успешного воспитания ребенка»

Здоровье взрослого человека на 75% определяется условиями его формирования в детском возрасте. Однако физическое воспитание детей только в рамках дошкольного учреждения не является достаточно эффективной мерой. Часть времени активного бодрствования дети проводят в семье и на родителей ложится особая ответственность за здоровье ребенка. Именно с раннего возраста нужно приобщать ребенка заботиться о своем здоровье, воспитывать у него заинтересованность в собственном развитии и самосохранении.

Ничего нет важнее, чем наше здоровье и здоровье наших близких. Все мы хотим, чтобы наши дети росли и развивались, чувствовали себя хорошо, были полны энергии и наслаждались жизнью во всей ее полноте. Помните: привычки и модели поведения, в том числе связанные с риском для здоровья, формируют у ребенка сами родители или другие члены семьи, воспитывающие ребенка – оказывают влияние на человека на протяжении всей жизни, и большинство из нас, как бы хорошо мы ни жили, могли быть более активными физически, и питание наше могло бы быть поздоровее. Даже незначительные изменения в нашем сегодняшнем образе жизни могут иметь колоссальное значение для будущего наших детей. Чем меньше ребенок, тем в большей степени он не может участвовать в выборе того или иного образа жизни. Он ест ту пищу, которую ему дают, дышит воздухом, который комфортен для других членов семьи, в том числе насыщенным табачным дымом, он часами смотрит телевизор, если это делают другие и так далее.

Выбирая тот или иной образ жизни, родители несут ответственность не только за собственное здоровье, здоровье детей, но и за здоровье своих будущих внуков. Здоровье детей – цель, где безусловно сходятся интересы семьи и общества. Общность интересов в том, чтобы помочь себе, своей семье вырастить здоровую смену, жить в здоровой стране.

Здоровый образ жизни – это система разумного поведения человека на фундаменте нравственно-религиозных и национальных традиций, которая обеспечивает человеку физическое, душевное, духовное и социальное благополучие в реальной окружающей среде и активное долголетие.

Чтобы помочь своему здоровью и здоровью Ваших детей, каждый может сделать следующее:

- воспитывать с раннего детства здоровые привычки и навыки;
- соблюдать простые правила гигиены;
- отказываться от вредных привычек (от употребления алкоголя, табакокурения, от азартных и компьютерных игр);
- повышать защитные силы организма (закаливание, прогулки на природе, прием витаминов);
- есть пищу, полезную для здоровья, овощи, фрукты и не есть то, что вредно (питаться умеренно, сбалансировано, регулярно и своевременно);
- вести активный образ жизни (утренняя гимнастика, спорт, секции, туризм);
- создать благоприятный психоэмоциональный климат в семье;
- стараться быть добрым и делать добрые дела.

**Что такое здоровье?**

«Здоровье – это не отсутствие болезней – это физическое, психическое и социальное благополучие». На сегодняшний день в России сложилась социальная катастрофа, связанная с состоянием здоровья будущего поколения. Поэтому проблема ухудшения здоровья населения страны и особенно детей становится национальной.

### **Что значит здоровый человек? Он какой?**

Он жизнерадостен; активен; доброжелателен; развит физически, достаточно быстр, ловок и силен; закален, его система терморегуляции хорошо тренирована. Благодаря правильному питанию и регулярным занятиям физкультурой ребенок не имеет лишней массы тела. Это получился «портрет» идеально здорового ребенка.

### **Какие факторы влияют на здоровье детей?**

Здоровье детей зависит не только от их физических особенностей, но и от условий жизни в семье, санитарной грамотности и гигиенической культуры населения, уровня развития здравоохранения и образования, социально-экономической и экологической ситуации в стране. Ребенок приходит в наш мир беспомощным и беззащитным. Его жизнь, здоровье и будущее целиком зависят от родителей и от взрослых, его окружающих, от мира на Земле, от экологического состояния планеты.

### **Что такое здоровый образ жизни?**

Здоровый образ жизни – это деятельность, активность людей, направленная на сохранение и улучшение здоровья.

### **Какие вредные привычки детей плохо влияют на их здоровье?**

Дети, хотя они еще не понимают всех опасностей вредных привычек родителей, они непроизвольно начинают их копировать. По этой причине необходимо по возможности не проявлять при детях свои нездоровые наклонности, уделив им время вне присутствия ребенка. А лучше, стараться избавиться полностью, чтобы не подавать плохой пример своим детям. Это же касается и просмотра передач и фильмов. В этом случае лучше заблокировать взрослые каналы и ограничиваться просмотром фильмов, допустимых к просмотру в семейном кругу. Это будет отнимать много времени, но зато Ваш ребенок будет расти психически здоровым.

### **Какие положительные привычки необходимо воспитывать у детей, чтобы они были здоровы?**

Привычки к здоровому образу жизни, прививаемые детям в детском саду, можно объединить в программу – минимум, которую ребенок должен выполнять самостоятельно:

- мыть руки перед едой, и после посещения туалета;
- полоскать рот после еды;
- умываться холодной водой;
- следить за своим внешним видом;
- уметь расслабиться и гасить отрицательные эмоции;
- уметь избегать опасности;
- ежедневно менять трусики и носки;
- уметь пользоваться носовым платком;
- не есть овощи и фрукты невымытыми;
- не есть много сладкого.

### **Рекомендации по здоровому образу жизни**

#### **Питание**

- Максимально разнообразить стол.
- Стараться включать в рацион овощи и фрукты, выращенные в нашей полосе.

- Не заставлять есть, когда не хочется.
- Не награждать едой.
- Не ссориться во время еды. Оставлять выяснение отношений на другое время.
- Исключить из рациона напитки типа "кока-кола", чипсы.
- Помнить, что сладкое после основной пищи вызывает брожение в желудочно-кишечном тракте.
- Ужинать не позже, чем за 2 часа до сна.

### **Режим дня**

Правильно организованный режим дня способствует повышению защитных сил ребенка, его работоспособности. Дисциплинирует детей, способствует формированию многих полезных навыков (гигиена, зарядка, приучает к определенному ритму). Родителям детей, посещающих детский сад, нужно следить за тем, чтобы режим дня в выходные дни дома не отличался от режима дня в детском саду. Сон занимает важное место в режиме дня. Он является главным средством для восстановления работоспособности. В результате недосыпания человек становится раздражительным, невыдержанным, злым и нетерпеливым. Для хорошего сна нужно соблюдать определенные правила:

- перед сном не наедаться;
- спать нужно в хорошо проветренном помещении при температуре воздуха 16-18 градусов;
- спать нужно, как можно более раздетым;
- хорошая физическая нагрузка в течение дня способствует крепкому сну;
- очень здорово проводить ритуал отхода ко сну (купание, сказка на ночь, поцелуй с пожеланием спокойной ночи);
- время перед сном самое мирное – никаких ссор и претензий;
- важно, чтобы ребенок дома засыпал в одно и то же время.

### **Закаливание**

Закаливание – самый простой и действенный способ укрепления защитных сил организма. Обычно под закаливанием понимают воздействие холодом. Но и тепловые воздействия оказывают оздоровительный эффект. Совместные походы в баню, кроме оздоровительного воздействия дает много положительных эмоций. Самое главное – перепад температур. Организм человека приобретает неуязвимость к колебанию температуры окружающей среды. Различают закаливание воздухом, солнцем, водой. Максимальный эффект закаливание приносит, если оно сочетается с физическими нагрузками, полноценным сном и рациональным питанием. Проводить закаливающие процедуры нужно только с положительным эмоциональным настроем. Соблюдать принципы последовательности, непрерывности, постепенности. Избегать крайностей. Переохлаждение недопустимо! Знаменитый врач Себастьян Кнейп выдвинул лозунги «Самая лучшая обувь – отсутствие обуви», «Каждый шаг босиком – лишняя минута жизни». При первой же возможности ребенку нужно ходить босиком. Дайте детям в летний период возможность ходить босиком по песку и по асфальту, по мелким камушкам и шишкам. Кроме закаливающего эффекта – это прекрасное средство профилактики плоскостопия.

### **Двигательная активность**

Существует связь между физическим развитием ребенка и развитием его интеллекта. Играйте с детьми. Игра - способ познания мира. Запрещать ребенку играть - значит запрещать развиваться! Нужно сочетать двигательную активность с

семейными прогулками на природе. Кроме пользы – только польза. Совместные велопогулки, каток, поход в парк, пеньки, канавки, деревья, ручьи, бревнышки, природный материал (шишки, желуди, камни, палки) – все это стимулирует двигательную активность детей. Во время прогулок совершенствуются навыки ходьбы по пересеченной местности.

### **Ограничение телевизора и компьютера**

В числе пагубных воздействий телевизора и компьютера – ухудшение зрения, заболевания суставов, ожирение, повышение кровяного давления. Дети часто теряют чувство реальности. Маленькие дети больше подвержены отрицательному влиянию сцен насилия. Установлено, что на детей, которых любят, с которыми родители много общаются, смотрят вместе телевизор, сцены насилия оказывают менее сильное воздействие, чем на детей, растущих в неблагоприятных условиях.

Здоровье Вашего ребенка в Ваших руках, дорогие родители! К сожалению, в силу недостаточного развития уровня культуры и образования в нашем обществе в последнее время здоровье ребенка в семье не является абсолютным приоритетом! Многие родители не могут служить своим детям положительным примером здорового образа жизни, как и не могут создать ребенку позитивную мотивацию быть здоровым! Здоровье – это целенаправленная работа! А то, что закладывается в ребенка с детства – остается с ним на всю жизнь!

*В статье использованы материалы с сайта: <https://www.maam.ru/detskijasad/konsultacija-dlja-roditelei-zdorovyi-obraz-zhizni-semi-zalog-uspeshnogo-vospitanija-rebenka.html>*