** «Как воспитать здорового ребенка в семье»**



***«Берегите здоровье смолоду!»*** - эта пословица имеет глубокий смысл. Формирование здорового образа жизни должно начинаться с рождения ребенка для того чтобы у человека уже выработалось осознанное отношение к своему здоровью. Здоровье ребенка – это, наверное, самое главное желание каждого родителя, ведь если здоровье ребенка нарушено и он болен, то уже не в радость ни карьера, ни деньги. Как же сохранить здоровье ребенка, вы сможете прочитать на данных страничках.

Уважаемые родители, как известно, легче предупредить болезнь, чем лечить ее. В вопросах профилактики должен быть комплексный подход. Забота о развитии и здоровья ребёнка начинается в семье.

В последнее время во всем мире наметилась тенденция к ухудшению здоровья детского населения: появляется всё больше детей с частыми простудными заболеваниями, излишним весом, нарушением осанки, речи, координации движений, деятельности органов дыхания.

Так что же такое здоровье? Казалось бы, самый простой ответ должен гласить, что здоровье – это отсутствие болезней. Но для объяснения ребёнку этого недостаточно. Здоровье – это счастье! Здоровье – это когда ты весел и всё у тебя получается. Здоровье нужно всем – и детям, и взрослым, и даже животным. В формировании понятий о здоровом образе жизни, нужно дать понять детям, что нужно делать, чтобы быть здоровым? Нужно хотеть и уметь заботиться о здоровье. Если не следить за здоровьем, можно его потерять

Существует правило: "Если хочешь воспитать своего ребенка здоровым, сам иди по пути здоровья, иначе его некуда будет вести!".

Забота о развитии и здоровья ребёнка начинается по существу с организации здорового образа жизни в семье. Здоровый образ жизни – это и благоприятный эмоциональный климат в семье, дружеское, доброжелательное отношение родителей друг к другу и к ребёнку; это и правильное организованное рациональное питание, и использование движений, физических упражнений на воздухе, и достаточная трудовая активность.

Понятие о здоровом образе жизни включает в себя много аспектов.

Это во - первых: соблюдение режима дня.

В детском саду режим соблюдается, так как это является одним из важных условий обеспечения деятельности дошкольного учреждения. А вот дома режим соблюдается не всегда, нужно приучать детей рано ложиться и рано вставать.

Во – вторых: это культурно - гигиенические навыки.

Дети должны уметь правильно умываться, знать, для чего это надо делать: чтобы быть чистым, хорошо выглядеть, чтобы было приятно, и кожа была здоровой, чтобы быть закалённым, чтобы смыть микробы.

В - третьих: это гимнастика, двигательная деятельность, закаливание и подвижные игры. Если человек будет заниматься спортом, он проживёт дольше. "Береги здоровье смолоду". Дети должны знать, почему так говорят. Обязательно ежедневно проводить гимнастику.

В - четвёртых: культура питания. Обыгрывание ситуаций "В гости к Мишутке" и "Вини - Пух в гостях у Кролика", рассматривание и обсуждение картинок к играм: "Осторожно, вирус", "Будь здоров!". Рассказать детям, что в овощах и фруктах много витаминов А, В, С, Д, в каких продуктах они содержаться и для чего они нужны. Для лучшего запоминания можно использовать художественное слово.

Только говорить о значимости здоровья – это мало; надо предпринимать повседневные, пусть мелкие, но обязательно многочисленные шаги.

Детям необходимо объяснять значимость не только тех или иных действий и привычек, но и это главное – подавать собственный пример.

Уже с малых лет учите детей беречь свое здоровье и заботиться о нем. Совместные занятия сплачивают, объединяют детей и взрослых. Позиция родителей во многом определяет отношение детей к физической культуре и спорту. Если взрослые ведут здоровый образ жизни, регулярно вместе с детьми выполняют хотя бы простейшие физические упражнения, подвижны, легки на подъем, это является «благодатной почвой», на которой взойдут добрые всходы – крепкие, здоровые, любящие физкультуру. Ребенок – это человек с постоянной потребностью в движении. «… А у меня в ногах – вечный двигатель, вечный бегатель и вечный прыгатель…» Поэтому для начала запомним: не наказывайте ребенка ограничением движений («Сядь!», «Угомонись!»). Это не что иное, как физическое наказание. И вы сами сможете убедиться в этом, проделов следующий опыт: попробуйте вытянуть руку под прямым углом к туловищу и отметьте время, в течении которого вы не будете испытывать никаких ощущений. Это займет не более 8-10 минут (у большинства). После этого запомните ощущение в мышцах поднятой руки. А наказанный ребенок чувствует его во всех мышцах.

  Не все дети одинаковы и не все прошли достаточную подготовку в раннем возрасте. Физическое воспитание – это не только занятие физкультурой, а целая система организации двигательной деятельности детей дома и в детском саду.

  Чтобы ребенок сам потянулся к физкультуре, ему должно быть интересно. Для этого нужно использовать любимые формы игровых упражнений. Для детей желательно оборудовать в квартире домашний стадион.

.