

Советы родителям

Как приучить ребенка заботиться о своем здоровье

Здоровый образ жизни — это правильное питание, режим дня, физические нагрузки и активный отдых всей семьей. И если вы заботитесь о здоровье вашего малыша, то приучайте ребенка к этому процессу как можно раньше.

Ведь ребенок не рождается любителем пиццы, а становится таковым с помощью взрослых. Вы не будете заставлять ваше чадо вести здоровый образ жизни, если вы сами не придерживаетесь простых правил.

Совет 1. Старайтесь активно участвовать в оздоровлении своего ребенка. Не только рассказывайте ему, что нужно делать, чтобы не болеть, но и личным примером показывайте полезность для здоровья выполнения правил личной гигиены, утренней зарядки, закаливания, правильного питания.

Совет 2. Научите ребенка неукоснительно соблюдать гигиенические требования к чистоте тела, белья, одежды, жилища.

Совет 3. Приучайте ребенка строить свой день, чередуя труд и отдых. Ничто так не вредит нервной системе ребенка, как отсутствие режима дня. Ритм жизни, предусматривающий занятия физическими упражнениями и спортом, прогулки и игры на свежем воздухе, а также полноценное питание и крепкий сон — лучшая профилактика утомления и болезней.

Совет 4. Помогите ребенку овладеть навыками самоконтроля за здоровьем, особенно при выполнении физических упражнений. Для этого заведите дневник наблюдений и записывайте вместе с ребенком данные о его физическом состоянии: вес (массу тела), рост, частоту пульса, самочувствие (сон, аппетит и т. д.).

Совет 5. Научите ребенка правильно пользоваться естественными оздоровительными факторами -солнцем, воздухом и водой. Воспитывайте у ребенка стремление и привычку к закаливанию организма.

Совет 6. Помните, что в движении - жизнь. Занимайтесь вместе с ребенком спортом, больше гуляйте, играйте на свежем воздухе. Здоровый образ жизни, культивируемый в семье, - залог здоровья ребенка.

Больше времени уделяйте активному отдыху – ходите в походы, катайтесь на велосипедах, роликах, коньках. Это не только приучит вашего ребенка к активному образу жизни, а также очень сплотит вашу семью. Отдайте ребенка в спортивную секцию. Поинтересуйтесь, что ему нравится больше, ни в коем случае не заставляйте ребенка, иначе он вообще откажется от спорта. Найдите тот вариант, который устроит и родителей, и ребенка. Радуйтесь его спортивным достижениям, посещайте соревнования и тренировки, станьте страстным фанатом вашего чада. Поощряйте его инициативу к физической активности. Занимайтесь спортом всей семьей.

Всегда контролируйте время проведения вашего ребенка за компьютером и телевизором. Ребенок должен четко знать, сколько времени он может потратить на игры и мультяшки.

Совет 7. Организуйте ребенку правильное питание и воспитывайте положительное отношение к соблюдению режима питания. Ребенок должен

знать, какие продукты полезны, а какие вредны для здоровья.

На вашем столе должны быть: фрукты, овощи, нежирное мясо, рыба, злаки, молочные продукты. Постарайтесь исключить из рациона вашей семьи вредные продукты: сладкую газированную воду, конфеты и др. Если таких продуктов не будет у вас дома, то и ваш малыш не сможет их попробовать. Замените лучше их полезными – орехами, сухофруктами и т. п.

Старайтесь не перекармливать ребенка, его организм сам подскажет, сколько еды ему необходимо. Не развивайте у малыша склонность к перееданию. Вам стоит разделить еду на два типа: повседневную и праздничную. Объясните ребенку, что менее полезная еда может иногда присутствовать в вашем рационе, но это не значит, что ей можно злоупотреблять.

Введите правильные семейные традиции. Такие, как плотный завтрак каждый день и обязательно всей семьей. Старайтесь есть без телевизора на кухне в кругу близких людей. Пусть ребенок научится не спешить, хорошо пережевывая пищу. Рассказывайте малышу о полезных свойствах продуктов, хвалите его, когда он выбирает правильные товары в магазине. Приготовьте ему что-нибудь на выбор и создайте благоприятную атмосферу за столом, чтобы правильное питание ассоциировалось у него с домашним уютом и родительской заботой.

Совет 8. Научите ребенка элементарным правилам профилактики инфекционных заболеваний: держаться подальше от тех, кто кашляет и чихает; не пользоваться чужой посудой или зубной щеткой; не надевать обувь или головные уборы других детей. Если ребенок болен сам, чихает и кашляет, он должен знать, что надо прикрывать рот и нос маской или платком, не играть с друзьями, выполнять назначения врача.

Совет 9. Познакомьте ребенка с правилами безопасного поведения в доме, на улице, на отдыхе и учите его выполнять эти правила, чтобы избежать ситуаций, опасных для жизни.

Совет 10. Читайте научно-популярную литературу о возрастных и индивидуальных особенностях развития ребенка, о том, как научить его укреплять свое здоровье.

Памятка для родителей по формированию здорового образа жизни у детей

1. Новый день начинайте с улыбки и утренней разминки.
2. Соблюдайте режим дня.
3. Лучше умная книга, чем бесцельный просмотр телевизора.
4. Любите своего ребёнка - он ваш. Уважайте членов своей семьи, они – попугачики на вашем пути.
5. Обнимать ребёнка следует не менее 4 раз в день, а лучше 8 раз.
6. Не бывает плохих детей, бывают плохие поступки.
7. Положительное отношение к себе - основа психологического выживания.
8. Личный пример здорового образа жизни - лучше всякой морали.
9. Используйте естественные факторы закаливания - солнце, воздух и воду.

10. Помните: простая пища полезнее для здоровья, чем искусные яства.
11. Лучший вид отдыха - прогулка с семьей на свежем воздухе.
12. Лучшее развлечение для ребёнка - совместная игра с родителями.

Детское любопытство безгранично, дети хотят все знать о себе и о мире, в котором живут. Они имеют право знать все о своем физическом и эмоциональном развитии, о строении организма, о болезнях, которые могут их поразить. Знать свои слабые и сильные стороны, научиться помогать себе в различных ситуациях, укреплять свою волю и тело.

В этом возрасте формируются привычки, которые впоследствии должны стать необходимостью. Потребность в здоровом образе жизни формируется у детей через систему знаний и представлений, осознанного отношения к занятиям физической культурой.

Сегодня много говорят о здоровом образе и жизни детей, а что же конкретно относится к понятию здоровый образ жизни? Прежде всего, самым главным разделом является:

- режим дня (когда соответственно возрасту ребенка, а также индивидуальным особенностям идет смена режима активности и отдыха)
- режим рационального питания.
- закаливание.

И кому же как не вам, дорогие наши дедушки, заниматься закаливанием со своими внуками и внучками. Закаливание - это тренировка иммунитета кратковременными холодowymi раздражителями.

Когда-то наши предки намного были закаленнее нас и наших детей. Ребятишки бегали в одних рубашках босиком по снегу даже в лютые морозы! А для профилактики переохлаждения натирали тело маслом можжевельника.

Все закаливающие процедуры проводятся гибко с учетом времени года, здоровья ребенка, его эмоционального настроения, на фоне теплового комфорта организма. Интенсивность закаливающих мероприятий надо увеличивать постепенно, начиная всегда с щадящих.

Основной принцип — постепенное расширение зоны воздействия и увеличение времени проведения процедуры. (О пагубных привычках: вреде алкоголя и курения). Личный пример— прежде всего. Наиболее эффективным видом закаливания является естественное закаливание. Почти все дети, рассказывающие о своих дедушках, назвали прогулки. Ежедневные прогулки детей необходимы для детей дошкольного возраста, так как потребность растущего организма в кислороде более чем в два раза превышает таковую у взрослых.

Под влиянием воздушных ванн не только повышается тонус нервной, дыхательной и пищеварительной систем, но и в крови возрастает количество эритроцитов и гемоглобина. Хорошо сочетать прогулки со спортивными и подвижными играми.