

## Консультация для родителей

### «О здоровье всерьез!»

Ни богатство, ни слава не делают человека счастливым.

Здоровый нищий счастливее большого короля.

Цицерон.

Искусство долго жить состоит, прежде всего, в том, чтобы научиться с детства следить за своим здоровьем. То, что упущено в детстве, трудно наверстать. Данные исследований показывают, что за последнее время число здоровых детей уменьшилось в 5 раз и составляет лишь 10 % от числа детей, идущих в первый класс.

Здоровье – это не только отсутствие болезней, это состояние оптимальной работоспособности, творческой отдачи, эмоционального тонуса, того, что создает фундамент будущего благополучия личности. Очень важно сформировать у детей представление о здоровье, как к одной из главных ценностей жизни.

Статистика утверждает, что здоровье ребенка зависит на 20% от наследственных факторов, на 20% - от условий внешней среды, на 10% - от деятельности системы здравоохранения, а на 50% от самого человека, от того образа жизни, который он ведет. Если на первые 50% здоровья нам, взрослым - родителям и педагогам, повлиять практически невозможно, то на другие 50% - можно и нужно.

Дошкольный период является наиболее благоприятным для формирования здорового образа жизни. Ведь здоровый образ жизни – это не просто сумма усвоенных знаний, а стиль жизни, адекватное поведение в различных ситуациях, дети могут оказаться в неожиданных ситуациях на улице или дома. Поэтому главной задачей является развитие у них самостоятельности и ответственности.

Особое внимание следует уделять следующим компонентам ЗОЖ:

- Занятия физкультурой, прогулки;
- Рациональное питание, соблюдение правил личной гигиены: закаливание, создание условий для полноценного сна, и даже культурно-гигиенические навыки, такие как мытье рук, своевременное высмаркивание носа, простите за подробности;
  - Дружелюбное отношение друг к другу, развитие умения слушать и говорить, умения отличать ложь от правды;
  - Бережное отношение к окружающей среде, природе
  - Медицинское воспитание, своевременное посещение врача, выполнение различных рекомендаций, прохождений медосмотра детей ежегодно – узкими специалистами (стоматолога, окулиста, отоларинголога, хирурга);
  - Формирование понятия «помоги себе сам».

На одном из компонентов здорового образа жизни мы остановимся поподробнее.

#### Закаливание.

Крупнейшие специалисты в области детских болезней подчеркивали эффективность закаливания. Советский педиатр Герой Социалистического Труда профессор Г. Н. Сперанский писал: «При самом внимательном уходе невозможно оградить ребенка от всех неожиданных перемен температуры, внезапных сквозняков, открытых форточек, ветров, дождей, сырости. Но для изнеженного, привыкшего к постоянному теплу организма такое случайное охлаждение становится особенно опасным, так как его способность самостоятельно защищаться от холода уже значительно ослаблена. Чем старательнее кутают ребенка, тем более он уязвим для простуды, тем чаще болеет. Несомненно, что единственное надежное средство – закаливание. Надо тренировать, совершенствовать, развивать врожденные защитные силы, добиваться их наилучшего действия».

**Необходимо соблюдать следующие правила:**

- Систематически использовать закаливающие процедуры во все времена года, без перерывов с постепенным увеличением дозы раздражающего действия.
- Правильно подбирать и дозировать закаливающие процедуры индивидуально для каждого ребенка с учетом возраста.
- Все закаливающие процедуры должны проводиться на фоне положительных эмоций.

Все это нелегко, все это известно, но очень важно! И начинать, уважаемые родители, надо с себя, потому что вы для ребенка значимые взрослые, основное значение имеет ваш личный пример. Если вы сами принимаете воздушные и водные процедуры, то ребенок без принуждения последует вашему примеру. В первую очередь выработайте у малыша любовь к свежему воздуху, к подвижным играм на свежем воздухе.

Обратитесь к педагогам-классикам. А.П.Усова в книге «Русское народное творчество детского сада» рассказывает о детских народных играх, российский педагог и психолог П.Ф. Каптерев так же пишет о важности подвижных игр, о том что они формируют как силу и выносливость характера, так и творческое начало.