



Консультация для родителей

«Здоровые родители — здоровые дети!»

«...Если нельзя вырастить ребенка, чтобы он совсем не болел, то, во всяком случае, поддерживать его высокий уровень здоровья вполне возможно».

Академик Н.М. Амосов

Все родители мечтают видеть своих детей здоровыми и счастливыми. Добиться этого можно, если мамы и папы передадут им свой интерес к движению, общению, жизни.

В семье, где царит покой и доброжелательность, доброта и искренность, в душе у ребенка гармония. Он уверен в себе и чувствует поддержку и понимание близких. Конечно, так будет, если родные здоровы, жизнерадостны и энергичны. В таких людях негатив просто не уживается.

А чтобы всегда чувствовать себя хорошо не только физически, но и морально, необходимо вести активный образ жизни. В мире нет такой игровой комнаты, где ребенку было бы интереснее, чем с родителями на прогулке в парке. Не существует ни одной супер няни, в обществе с которой ребенку было бы лучше, чем в родительских объятиях.

Секрет счастливого детства прост: старайтесь больше времени и внимания уделять семейным радостям. Совместные походы в бассейн, воскресный завтрак или традиционные путешествия на велосипедах – лишь маленькая часть удовольствий!

Не гасите активность! Чем больше энергии в клетках, тем лучше работают органы и системы всего организма. Он противостоит вирусам, инфекциям и быстро дает отпор надвигающемуся недугу.

Зарядить организм, повысить иммунитет, нормализовать нервную систему поможет активный отдых. Он жизненно необходим маленькому человечку. Бегать и прыгать, кружиться на карусели, раскачиваться на качелях и съезжать с горки – сколько радости доставляют такие развлечения!

Физическое развитие тесно связано с психическим. Ребенку необходимо выплескивать накопившуюся энергию, иначе ему будет сложнее переключаться на другие виды деятельности, требующие усидчивости, самоконтроля. А самое опасное — у него постепенно пропадает стремление к активности.

Самое главное для формирования у ребенка представления о здоровом образе жизни – выработать разумное отношение к своему организму, привить необходимые санитарно-гигиенические навыки. Каждый ребенок должен понимать, как важно с детства избегать факторов риска для здоровья.

В первую очередь родители должны показывать на своем примере, что спорт – это хорошо, рациональное питание – жизненно важная необходимость, а без гигиены вообще никуда.

Успешному формированию у ребенка представлений о здоровом образе жизни способствует комплексный подход к этому вопросу.

Родители должны вложить в ребенка понимание того, что здоровье – самая величайшая ценность, дарованная человеку природой и к нему необходимо бережно относиться. Человек, умеющий с детских лет грамотно относиться к своему здоровью и образу жизни, надолго сохранит бодрость и творческую активность.

Напоследок несколько советов.

Здоровый Образ Жизни ребенка - профилактика многих болезней.

1. Больше воздуха, больше солнца!



Максимально длительное пребывание на свежем воздухе. Уделяйте прогулкам на улице максимум времени, и в любую погоду. Гуляйте в богато озелененных скверах и парках, избегайте загазованных улиц. Проветривайте помещение, где Вы живете – как можно чаще, заведите множество комнатных цветов, ведь они очищают и фильтруют воздух помещения

2. Движение – жизнь



Значение физического воспитания для детского организма трудно переоценить. Вместе с тем, во многих семьях данному аспекту жизнедеятельности ребёнка уделяется очень мало внимания. А надо руководствоваться тем, что для человека необходима физическая тренировка его тела, причем с самого раннего детства. И для этого не обязательно посещать платные тренировочные мероприятия, достаточно во время прогулки побегать с ребенком, попрыгать и вообще, прививать ему любовь к физическим нагрузкам. Обеспечьте ребенку максимальную двигательную активность, особенно во время прогулок.

3. Прохлада и чистота в помещении.

Исследованиями доказано: чем ниже температура воздуха в комнате, в которой находится человек, тем **здоровее** и сильнее его организм! Оптимальная температура около +18 - +20°. Можно и ниже!

Важно соблюдать чистоту в комнате, чаще делайте влажную уборку – убирайте пыль. Желательно убрать из комнаты все, так называемые, «пылесборники»: ворсовые ковры, книжные полки, и как можно меньше мягких игрушек.

4. Минимум одежды. Натуральные ткани.

Перегрев для ребенка гораздо опаснее переохлаждения. Избегайте чрезмерного укутывания ребенка. Возьмите себе на вооружение простой принцип: на ребенке должно быть столько же слоев одежды, сколько и на взрослом, если сомневаетесь – то еще плюс один слой.

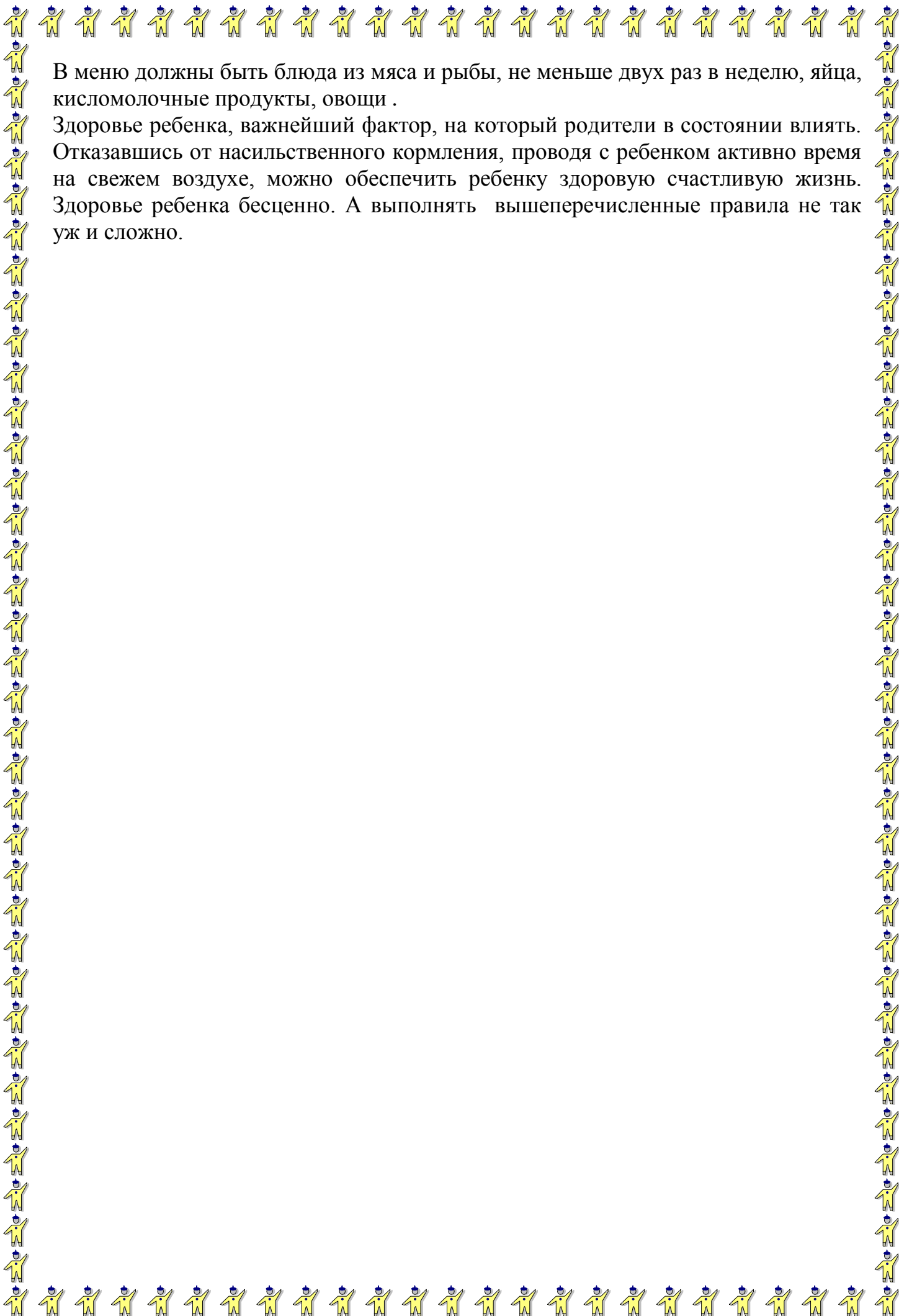
Приобретайте одежду и обувь из натуральных тканей: хлопка, льна, био-хлопка, шерсти и кожи. Натуральные ткани позволяют коже дышать, отдают ей свои тепло и энергию, когда жарко - в такой одежде чувствуешь себя прохладнее, и наоборот в холоде - теплее.



5. Здоровое питание ребенку.



Здоровье ребенка и правильное питание неразрывно связаны между собой. Здоровый, правильно питающийся ребенок, обязательно ест по аппетиту, а это значит, не нужно заставлять ребенка есть, захочет поест, не захочет, и не надо. Ведь аппетит это наглядный индикатор состояния организма.



В меню должны быть блюда из мяса и рыбы, не меньше двух раз в неделю, яйца, кисломолочные продукты, овощи .

Здоровье ребенка, важнейший фактор, на который родители в состоянии влиять.

Отказавшись от насильственного кормления, проводя с ребенком активно время на свежем воздухе, можно обеспечить ребенку здоровую счастливую жизнь.

Здоровье ребенка бесценно. А выполнять вышеперечисленные правила не так уж и сложно.

Консультация для родителей

«Семейный климат»



Всестороннее воспитание и развитие ребенка, подготовка его к жизни в обществе – главное в жизни родителей по отношению к ребенку.

Родители – первые воспитатели и учителя ребенка, их роль в формировании личности ребенка огромная. Благодаря родителям ребенок учится познавать мир, подражает во всем взрослым, приобретает жизненный опыт, усваивает нормы поведения в обществе. В семье ребенок приобретает первый социальный опыт, первые чувства – любви, дружбы. Если у родителей широкие интересы, действенное отношение ко всему происходящему в мире, то и ребенок разделяет их настроение, приобщается к делам и заботам, усваивает соответствующие нравственные нормы. Воспитание ребенка и организация его жизни начинается с воспитания самих себя, с организации жизни семьи, создания определенных нравственных внутрисемейных отношений, создания здорового микроклимата. В воспитании и развитии ребенка не бывает мелочей. От семейного микроклимата зависит эффективность воспитания: ребенок более податлив воспитательным влияниям, если растет в атмосфере дружбы, доверия, взаимных симпатий, любви.

Наблюдая за отношениями взрослых, их эмоциональными реакциями и воспринимая на себя многообразие проявлений чувств близких ему людей, ребенок приобретает нравственно – эмоциональный опыт. Когда в семье мир и покой ребенок чувствует себя защищенным, он эмоционально уравновешен. Ребенок по своей природе активен и любознателен, он все видит и слышит вокруг и это все «примеряет» на себя, ему передается настроение взрослых. Для ребенка важно, какие поступки взрослых он наблюдает: забота, внимание, доброту, спокойный тон, недовольство, злость суеты. Все это разнообразие чувств закладывается в личность ребенка.

Семья – это коллектив, все члены которого взаимосвязаны определенными обязанностями, ребенок также вступает в систему существующих отношений, благодаря которым он постигает нормы общественного поведения. Позитивный опыт общения ребенка со взрослыми в системе отношений «взрослый – ребенок», зависит от того, какое положение он занимает в семье. Если взрослые потакают ребенку во всех его капризах, создаются условия для развития у ребенка эгоцентризма. В семье, где каждый ее член равноправный, где ребенок разделяет общие заботы, обязанности (в меру своих возможностей) создаются благоприятные условия для формирования и развития у ребенка активной, самостоятельной жизненной позиции.

В семье ребенок учится уважать близких, старших, уважать труд, заботу. Мама самый главный человек для сына или дочки. От мамы зависит создание эмоциональной психологической атмосферы в семье.

Отец - это личный пример в семейных отношениях в домашних делах, в воспитании. Очень частой ошибкой родителей является отсутствие единства требования, в одной ситуации что – то разрешает мама, в этой же ситуации папа категорично запрещает. Прежде всего, родителям необходимо понимать ребенка - это уже личность, хотя еще и развивающаяся. Умение понимать ребенка, его состояние, мотивы поведения позволяют определить правильный подход к нему. В самых сложных ситуациях родители, прежде всего, должны считаться с чувством собственного достоинства маленького человека, видеть в нем равноправного члена семьи, стремиться к взаимопониманию, уважению и доверию.

Ваш ребенок – это ваше отражение, ваше продолжение.

Все приобретения личности ребенка — результат положительного влияния семьи на личностное развитие ребенка, итог разумного воспитания и любви .

