

Консультация для родителей «Здоровье без лекарств»

Еще до рождения ребёнка каждый родитель пытается представить каким он будет? На кого будет похож? И самая главная мечта - чтобы ребёнок обязательно был здоров, ведь это бесценное качество и однажды пошатнувшееся здоровье, бывает очень сложно восстановить. Вырастить здорового и счастливого ребёнка под силу только по – настоящему заботливым и любящим родителям. А потому родители должны вооружиться богатыми знаниями о том, как уберечь своего малыша, от болезней, какие профилактические меры нужно принять, чтобы ваш малыш был здоров. И хорошо бы обойтись без лекарств! Народная мудрость говорит, что это вполне возможно, но требует от родителей знаний, умения и терпения, самим вести здоровый образ жизни. Надеюсь, что данная консультация поможет Вам справиться с этой не лёгкой, но очень важной задачей.

Дошкольный возраст - прекрасная и беззаботная пора для ребёнка и очень ответственный период для взрослых, окружающих малыша. Период дошкольного детства является решающим в формировании фундамента психического и физического здоровья ребёнка. В этом возрасте важно заложить культуру здорового образа жизни. Здоровье ребёнка зависит не только от его физиологических особенностей. Здоровье детей - это комплексный подход в воспитании.

Многие ученые и философы пытались дать определение термину "здоровье". К примеру, В. П.Казначеев определяет его так: "процесс сохранения и развития биологических, физиологических и психических функций, оптимальной трудоспособности, социальной активности при максимальной продолжительности жизни".

Психическое здоровье - это состояние равновесия между внутренним миром человека и окружающей средой, гармония между ним и обществом, отсутствие психических расстройств.

Здоровье наших детей - обусловлено образом жизни, который ведет семья, двигательной активностью ребенка. Малоподвижный образ жизни должен компенсироваться двигательной активностью - физкультурными занятиями и спортом, различными подвижными играми, активным отдыхом.

Мы, взрослые, обязаны научить наших детей своевременно и полностью использовать благотворное воздействие физических упражнений, активного движения - как жизненную необходимость в противовес таблеткам и сиропам! Существует правило: «если хочешь воспитать своего ребенка здоровым, сам иди по пути здоровья, иначе его некуда будет вести!»

Выражение: **«Здоровье – без лекарств!»** включает в себя много аспектов:
1. Соблюдение режима дня.

Режим дня соблюдается в детском саду, а дома не всегда. Необходимо объяснить детям, для чего нужно соблюдать это правило.

2. Культурно-гигиенические навыки.

Дети должны правильно умываться, и знать, зачем это нужно делать.

3. Культура питания.

Одно из важных и значимых факторов здоровья детей. Нужно есть больше овощей и фруктов. Рассказать детям, что в них много витаминов, в каких продуктах они содержатся, и для чего они нужны.

4. Гимнастика, физкультурные занятия, занятия спортом, закаливание и подвижные игры.

Если человек будет заниматься спортом, он и проживет дольше. «Береги здоровье смолоду!» Дети должны знать, почему так говорят.

Для здорового, полноценного развития ребенка необходимо тесное взаимодействие педагога и родителей.

Считается, что детский сад - это основа развития дошкольника, но ведь обычаи и устои семьи очень трудно скорректировать педагогу, без согласия родителей. Мамам и папам важно помнить, что их малыш ещё совсем не готов к суровости окружающего мира. Становление личности происходит до 7-ми лет и в этот период ребёнок несколько раз испытывает возрастной кризис. Очень важно знать, что в период интенсивного роста организма, системы организма (пищеварительная, нервная, опорно-двигательная и др.) не совершенны, поэтому организм ребёнка испытывает стресс.

Педагогу очень важно объяснить родителям, не имеющим знаний об особенностях физического и психического строения детского организма, что то, что "хорошо" для взрослых - общение с компьютером, просмотр телевизора, употребление вредной пищи и т. д, может оказать страшные последствия на здоровье и развитие малыша.

Некоторые дети проводят за просмотром телевизора более полутора часов в день. Родители при этом считают, что так ребенок отдыхает, расслабляется эмоционально. Но подобное времяпрепровождение - это не отдых для ребёнка с, пока ещё, не устойчивой психикой. Это нагрузка на нервную систему, опорно-двигательный аппарат, зрительные органы.

Ещё одним очень важным фактором, влияющим на здоровье ребёнка, является закаливание. Как известно, закаливающие мероприятия эффективны только тогда, когда они проводятся в комплексе, систематически и в детском саду и дома. Тем не менее, родители позволяют себе пренебрегать даже элементарными процедурами закаливания: хождение по камням босиком летом, зарядка после сна, полоскание горла прохладной водой.

Основные средства закаливания - солнце, воздух и вода. Ведь нет ничего проще, чем начать приучать ребёнка к прохладной воде, к открытому свежему воздуху, к солнечным лучам. На профилактику заболеваний нужно потратить в день от 10-15 минут, это гораздо лучше, чем лечить неделями простуду ребёнка и другие заболевания.

В силах родителей устраивать подвижные игры на улице в зимний период, кататься на велосипедах, роликовых коньках, самокатах летом, прогулки в

облегченной одежде, обливание контрастным душем. Конечно, это требует сил и времени от родителей, но здоровый ребёнок - это счастье и награда за все труды.

Родителям постоянно нужно пробуждать желание делать что - либо, чтобы стать крепче, сильнее. Чтобы детям было интереснее, можно нарисовать таблицу или «лесенку здоровья» и в конце недели или в выходные отмечать, что полезного было сделано для укрепления здоровья, чтобы ребёнок мог сам оценить на какую ступень здоровья себя поставить. Проанализируйте вместе с Вашим ребёнком, что можно было ещё сделать, чтобы укрепить здоровье.

Сделайте подборку подвижных игр, сделайте расписание прогулок, планируйте выезды на природу. Играйте на природе в футбол, волейбол и другие коллективные игры. Запланируйте себе хотя бы иногда поездку в бассейн, где укрепляется и иммунитет, и развиваются все группы мышц, укрепляется позвоночник, идет веселое общение всей семьи. Планируйте и не отступайте от своих планов, тем самым вы будете прививать ребёнку обязательность, организованность, он будет учиться на вашем примере дорожить временем и не тратить его без пользы.

Если о физическом здоровье нам всё более или менее понятно, то вот о психическом или душевном здоровье пока родители говорят не очень часто. Вы задумывались когда -нибудь над тем, можно ли провести границу, где кончаются болезни тела и начинаются болезни души? И наоборот, когда душевное страдание маленького человека проявляется нарушениями телесных функций? Родители должны понимать, что даже если врач не выявил нарушений, анализы в норме, просто так температура не поднимается, озноб не появится, не возникнет расстройство сна, не возникнет боль в сердце. Помните, что отсутствие серьезного заболевания, не исключает настоящего страдания, но только не физического, а душевного. Родители создают условия, необходимые для двигательного и умственного развития своего ребёнка, ухаживают за ним, обеспечивают режим дня, создают для него поле эмоций и отношений, которые ребёнок впитывает. От взрослых зависит, с каким багажом установок и самоощущений войдет ребёнок в большой мир, как сложатся его отношения с окружающим миром и с самим собой.

Стоит сказать и о том, что существует насилие над ребёнком. Если физическое насилие достаточно очевидно, то эмоциональное и психологическое насилие обычно не так просто заметить. Всё это наносит очень большие травмы, порой на всю жизнь. Родители должны знать, что завышенные требования к ребёнку, с которыми он не в силах справиться - это насилие, постоянные упреки, критика, раздражение, суровые наказания, угрозы - это насилие. Самый опасный вид насилия - это депривация, или эмоциональное неприятие ребёнка. Это заставляет ребёнка чувствовать себя ненужным, нелюбимым, он становится агрессивным, мстительным, безучастным. А впоследствии, в подростковом возрасте, у него появляются «заменители любви» - алкоголь

курение, наркотики. Очень важно, чтобы отношения в семье складывались гармонично, родители не должны скупиться на ласку для ребёнка, если в семье все друг друга уважают, ценят каждый миг общения, то и любую проблему можно легко решить, даже не применяя лекарственных препаратов, не зря же говорят: любовь лечит.

Так вот, главное не забывать - прежде всего, дети должны расти счастливыми! Только счастливый ребёнок может быть здоров физически и душевно, в то же время гармонично развиваться.

Будьте здоровы и счастливы!

Подготовила Климова О.Ю.