

Как сохранить и укрепить здоровье детей?

В современном обществе проблема сохранения и укрепления здоровья детей является как никогда ранее актуальной. О здоровье можно говорить не только при отсутствии каких-либо заболеваний, но и при условии гармоничного нервно-психического развития, высокой умственной и физической работоспособности. Известно, что здоровье формируется под воздействием целого комплекса факторов (особенности внутриутробного развития, наследственная предрасположенность, социальные условия и др.). К наиболее значимым внешним факторам, определяющим развитие ребенка, относится семейное воспитание. Родители имеют возможность развивать личность ребенка, исходя из его индивидуальных возможностей, которые знают лучше, чем кто-либо другой. Они несут ответственность за его физическое, нравственное, умственное, социальное воспитание и развитие.

Конечно, сохранение здоровья детей – очень серьезный труд, но на самом деле, принципы сохранения здоровья дошкольника достаточно просты:

- малыш должен соблюдать режим дня; старайтесь чередовать нагрузки малыша;
- следите за тем, что в рационе было достаточно витаминов и минералов;
- питание дошкольника, как и взрослого человека, должно быть правильным;
- говорите с вашим ребенком только о хорошем;

- выключайте телевизор и компьютер – они портят зрение и отнимают массу времени;
- не требуйте от ребенка слишком много.



Для того, что бы ваша работа по укреплению здоровья ребенка давала плоды, нужно помочь осознать малышу, что его здоровье – это самое ценное, что у него есть и беречь его нужно на протяжении всей жизни. Очень важно следить за тем, чтобы ребенок активно развивался физически – помните **«в здоровом теле – здоровый дух»**.

Важнейшим условием воспитания здорового ребенка является двигательная активность, которая оказывает благоприятное воздействие на формирующийся организм. Значимая роль в формировании двигательной активности принадлежит взрослым. Многое зависит от создания рационального двигательного режима в семье, включающего организованную и самостоятельную

двигательную деятельность, к которой относятся ежедневная утренняя гимнастика, подвижные игры и физические упражнения на воздухе и в помещении, а также совместные с родителями прогулки на детской площадке, в парке, лесу.

Привлекайте вашего ребенка к участию в образовательном процессе: проводите образовательные беседы, читайте вместе, занимайтесь вместе с малышом, проводите опыты, экспериментируйте. Это поможет вашему малышу лучше понять связь необходимости заботы о себе и своем здоровье с состоянием своего организма. В ходе таких занятий вам обязательно нужно объяснять малышу, что происходит в данный момент.

Советы по сохранению здоровья дошкольника

- К сожалению, во многих болезнях или проблемах со здоровьем виноваты сами родители, потому что и о своем то здоровье толком позаботиться не могут. С другой стороны, уровень медобслуживания в нашей стране оставляет желать лучшего и порой просто нет возможности в должной мере заниматься сохранением и укреплением здоровья малышей.
- Для начала вам нужно научить ребенка с малых лет самостоятельно заботиться о своем теле и здоровье.
- Наилучший способ подачи информации ребенку – игра. Ведь при этом формируется осознанное отношение к своему здоровью без нравоучений, наставлений и тренировок, которые очень утомляют малышей. Подбирая физические упражнения для ребенка, обращайте внимание на то, чтобы занятия спортом были разнообразными, дозированными, систематическими и интересными вашему малышу.

Ну и напоследок самый, наверное, важный совет – для сохранения здоровья дошкольника очень важен баланс активности и отдыха. Именно поэтому вам, как родителям, нужно следить за тем, чтобы сон ребенка был полноценным и спокойным.