

Консультация для родителей

«Как укрепить здоровье ребенка в домашних условиях»



Дошкольный возраст является решающим в формировании фундамента физического и психического здоровья. На этом этапе важно сформировать у детей базу знаний и практических навыков здорового образа жизни, осознанную потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом. Вот несколько советов по укреплению здоровья ребенка в домашних условиях:

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.

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

3. 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, рост, пульс,),(сон, аппетит и т.д.)

4.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.

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

Уровень здоровья в значительной степени зависит от того образа жизни, который ведет человек, поэтому главной задачей является обучение детей принципам здорового образа жизни, создание условий для сохранения и укрепления здоровья.



Вести здоровый образ жизни – это значит жить по правилам сохранения и укрепления здоровья и следовать им не от случая к случаю, а постоянно.



Инструктор по физической культуре.

Ващилина Марина Васильевна.