государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области

средняя общеобразовательная школа №1 «Образовательный центр»

имени 21 армии Вооруженных сил СССР п.г.т. Стройкерамика

муниципального района Волжский Самарской области

(ГБОУ СОШ №1 «ОЦ» п.г.т. Стройкерамика)

структурное подразделение Детский сад «Солнышко»

«ЗА ЗДОРОВЬЕМ ВСЕЙ СЕМЬЕЙ»

# (консультация для родителей)

Инструктор по физической культуре:

Грабилина О.С.

п.г.т. Стройкерамика 2023-2024 учебный год

# Консультация

**«За здоровьем всей семьей»**

Все родители хотят, чтобы их ребенок рос здоровым, сильным, крепким, выносливым. Но очень  часто забывают о том, что хорошие физические данные обусловлены тем образом жизни, который ведет семья, двигательной активностью ребенка. Результаты последних исследований подтверждают, что в современном  высокотехнологичном  обществе необходимо уделять гораздо больше внимания ЗОЖ, физическому развитию человека, поскольку становится все меньше стимулов для естественного движения. Темп современной жизни вынуждает нас часто пользоваться личным или городским транспортом, получать информацию с помощью радио, телевидения, интернета - все это требует крепкого здоровья. Учеба и сидячая работа обусловливают необходимость двигательной компенсации - с помощью занятий физкультурой и спортом, игр, активного отдыха. В связи с этим мы обязаны научить наших детей своевременно использовать благотворное воздействие физических упражнений - как жизненную необходимость в противовес « болезням цивилизации». «Берегите здоровье смолоду!» - эта пословица имеет глубокий смысл. Формирование здорового образа жизни должно начинаться с рождения ребенка для того чтобы у человека уже выработалось осознанное отношение к своему здоровью. Как правило, у нас, взрослых, возникает интерес к проблеме воспитания привычки к здоровому образу жизни лишь тогда, когда ребёнку уже требуется психологическая или медицинская помощь. Готовность к здоровому образу жизни не возникает сама собой, а формируется у человека с ранних лет, прежде всего внутри семьи, в которой родился и воспитывался ребенок.

Поэтому родители должны сами воспринять философию ЗОЖ и вступить на путь здоровья. Существует правило: "Если хочешь воспитать своего ребенка здоровым, сам иди по пути здоровья, иначе его некуда будет вести!". Понятие о здоровом образе жизни включает в себя следующие аспекты:

Во-первых, соблюдение режима дня. Режим дня должен соблюдаться и дома.  Необходимо объяснить детям, что нужно  рано ложиться и рано вставать. И неукоснительно соблюдать это правило.

Во-вторых, это культурно-гигиенические навыки. Дети должны уметь правильно умываться, знать, для чего это надо делать.

Вместе с детьми рассматривайте ситуации защиты от микробов и делайте вывод, который дети должны хорошо усвоить: не есть и не пить на улице; всегда мыть руки с мылом, вернувшись с улицы, перед едой, после туалета.

В-третьих,  культура питания. Нужно есть больше овощей и фруктов. Рассказать детям, что в них много [витаминов](http://www.pandia.ru/text/category/vitamin/) А, В, С, Д, в каких продуктах они содержатся и для чего нужны.

- Витамин А - морковь, рыба, сладкий перец, яйца, петрушка. Важно для зрения.

- Витамин В - мясо, молоко, орехи, хлеб, курица, горох (для сердца).

- Витамин С - цитрусовые, капуста, лук, редис, смородина (от простуды).

- Витамин Д - солнце, рыбий жир (для косточек).

В-четвертых, это гимнастика, занятия спортом, закаливание и подвижные игры. Если человек будет заниматься спортом, он проживет дольше. "Береги здоровье смолоду". Дети должны знать, почему так говорят. Обязательно ежедневно проводить гимнастику.

Среди множества факторов, оказывающих влияние на рост, развитие и состояние здоровья ребёнка, двигательной активности принадлежит основная роль. От степени развития естественной потребности ребенка в движении во многом зависят развитие двигательных навыков, памяти, восприятия, эмоции, мышления. Поэтому очень важно обогащать двигательный опыт ребёнка.

 Родители должны показывать своим детям пример активной, интересной и подвижной жизни. Движение - основное проявление жизни, средство гармоничного развития личности. Важно обострить у ребенка чувство «мышечной радости» - чувство наслаждения, испытываемое здоровым человеком при мышечной работе. Чувство это есть у каждого человека от рождения. Но длительный малоподвижный образ жизни может привести к почти полному его угасанию. Не упустить время - вот главное, что надо знать родителям на этот счет. Занятия спортом также помогают сложиться важным качествам личности: настойчивости в достижении цели, упорству; положительные результаты этих занятий благотворны для психического состояния детей, особенно если это совместные занятия детей и родителей.

 Еще очень важная проблема, связанная со здоровьем детей - это просмотр телевизора и пользование компьютером. Компьютер и телевизор, несомненно, полезны для развития кругозора, памяти, внимания, мышления, координации ребенка, но при условии разумного подхода к выбору игр и передач, а также непрерывного времени пребывания ребенка перед экраном, которое не должно превышать 30 минут.

Нас окружают машины, компьютеры, виртуальные игры - предметы, которые очень интересны нам, но как раз, из-за которых мы очень мало двигаемся. Современные дети видят больший интерес в виртуальной игре, чем в реальной игре в футбол или теннис. Главная болезнь ХХI века - гиподинамия, т. е. малоподвижность.

Десять советов родителям о здоровье детей

Совет 1.  При появлении первых характерных признаков заболеваний рекомендуется сразу обращаться к специалисту в данной области медицины.

Совет 2.  Если вы замечаете, что ваш ребенок в кругу своих сверстников отличается неловкостью движений, плохой речью, если у него бывают обмороки, головокружения, головные боли, рвота, его укачивает в транспорте, необходимо проконсультировать ребенка у невропатолога.

Совет 3. Обратите внимание на поведение ребенка: чрезмерная подвижность или, наоборот, вялость, утомляемость, плаксивость, страхи,  навязчивые движения - это наиболее распространенные симптомы психического напряжения еще слабой нервной системы ребенка-дошкольника. При появлении этих признаков обязательно следует показать ребенка детскому [психиатру](http://www.pandia.ru/text/category/psihiatriya/).

Совет 4.  Ваш ребенок часто переспрашивает или не всегда реагирует на обращенную к нему речь, у него бывают частые [ангины](http://www.pandia.ru/text/category/angina/), потеря голоса, кашель, постоянный насморк, если ребенок спит с открытым ртом, храпит во сне, гнусавит при разговоре - проконсультируйте ребенка у ЛОР-врача (отоларинголога).

Совет 5.  Если у ребенка плохой аппетит, часто возникает тошнота, рвота, нарушения стула (запор, жидкий), боли в животе (до еды, после еды), следует обратиться за квалифицированной помощью к врачу-гастроэнтерологу.

Совет 6.  Обращение за консультацией врача-аллерголога необходимо в тех случаях, если в дошкольном периоде у ребенка возникает реакция (сыпь, отек, затрудненное дыхание, внезапный насморк, чихание) на какую-то пищу, запахи, пыльцу цветов, лекарства, прививки.

Совет 7. Воспаление кожи на разных участках тела (чаще на руках и ногах), сопровождающееся покраснением, зудом, шелушением, экссудацией — возможно, это признаки хронического дерматита или экземы, вылечить которые поможет врач-дерматолог. К [дерматологу](http://www.pandia.ru/text/category/dermatologiya/) следует обращаться при любых видимых изменениях состояния кожных покровов, ногтей, волос.

Совет 8.  Если вы замечаете, что ребенок сощуривает веки, когда рассматривает отдаленные предметы, или низко наклоняется над листом альбома или книги, близко садится к экрану телевизора, если он издалека (с расстояния 5 метров) не различает мелкие (до 1 см в диаметре) предметы, необходимо проверить остроту зрения вашего ребенка - обратитесь к окулисту.

Совет 9. Постоянно обращайте внимание на осанку ребенка: при ходьбе он сутулится, у него одно плечо ниже другого, лопатки сильно выступают при выпрямленной спине; сидя на стуле, он заметно прогибается в ту или иную сторону, пытается часто менять позу, низко наклоняется  во время рисования и т. п. - обследование состояния позвоночника должен произвести специалист-ортопед.

Совет 10.  Не забывайте о необходимости обязательных профилактических осмотров вашего ребенка следующими специалистами: [эндокринологом](http://www.pandia.ru/text/category/yendokrinologiya/) (предупреждение заболеваний щитовидной железы, диабета, ожирения, нарушений роста), [хирургом](http://www.pandia.ru/text/category/hirurgiya/) (обнаружение врожденных аномалий), [стоматологом](http://www.pandia.ru/text/category/stomatologiya/) (выявление и лечение кариеса), [кардиологом](http://www.pandia.ru/text/category/kardiologiya/) (диагностика нарушений функции сердца и сосудов), [логопедом](http://www.pandia.ru/text/category/logopediya/) (нарушения речи)

Чтоб здоровье сохранить,

Организм свой укрепить,

Знает вся моя семья

Должен быть режим у дня.

Следует, ребята, знать

Нужно всем подольше спать.

Ну а утром не лениться–

На зарядку становиться!

Чистить зубы, умываться,

И почаще улыбаться,

Закаляться, и тогда

Не страшна тебе хандра.

Чтобы ни один микроб

Не попал случайно в рот,

Руки мыть перед едой

Нужно мылом и водой.

Кушать овощи и фрукты,

Рыбу, молокопродукты-

Вот полезная еда,

Витаминами полна!

На прогулку выходи,

Свежим воздухом дыши.

Только помни при уходе:

Одеваться по погоде!

Ну, а если уж случилось:

Разболеться получилось,

Знай, к врачу тебе пора.

Он поможет нам всегда!