

Консультация для родителей:  
«10 советов по укреплению здоровья детей»

**Ситалова А.С.**  
инструктор по фк  
март 2020

Проблемы воспитания здорового ребенка были и остаются наиболее актуальными в практике общественного и семейного воспитания. А знаете ли вы, что счастливый ребенок – это, прежде всего здоровый ребенок?

Ни качеством, ни количеством педиатров проблемы здоровья детей решить нельзя, потому что здоровье в гораздо большей степени зависит от мамы и папы, чем от всех остальных.

Здоровье – это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не только отсутствия болезней и физических дефектов.

Фундамент здоровья, физического и психического, закладывается именно в детстве. Именно поэтому очень важно уже в дошкольном возрасте у детей вырабатывать привычку к регулярным занятиям физической культурой.

Следует помнить, что только в дошкольном возрасте самое благоприятное время для выработки правильных привычек, которые в сочетании с обучением дошкольников здоровьесберегающим технологиям сохранения и укрепления здоровья приведут к положительным результатам.

Для этого я подготовила для вас несколько советов, которые помогут вам укрепить физическое здоровье вашего ребенка:

**Совет № 1.** Старайтесь активно участвовать в оздоровлении своего ребенка. Не только рассказывайте ему, что нужно делать, чтобы не болеть, но и личным примером показывайте полезность выполнения правил личной гигиены, утренней зарядки, закаливания, правильного питания. (Например: Утро начинать с полезного завтрака, по выходным всей семьей устраивать велопогулки, ходьбу на лыжах и т. д.);

**Совет № 2.** Научите ребенка неукоснительно соблюдать гигиенические требования к чистоте тела, белья, одежды, жилища. (Например: Наводя порядок в доме, делайте это не в одиночку, а вместе с ребенком, объясняя, для чего вы это делаете);

**Совет № 3.** 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.

**Совет № 4.** Научите ребенка правильно пользоваться естественными оздоровительными факторами – солнцем, воздухом и водой. Воспитывайте у ребенка стремление и привычку к закаливанию организма. Основные виды закаливания детского организма – водные процедуры, ходьба босиком, прогулки на воздухе и обтирание.

**Совет № 5.** Помните, что движение – это жизнь. Занимайтесь вместе с ребенком спортом, больше гуляйте, играйте на свежем воздухе. Здоровый образ жизни, культивируемый в семье – залог здоровья ребенка.

**Совет № 6.** Помогите ребенку овладеть навыками самоконтроля за здоровьем, особенно при выполнении физических упражнений.

**Совет № 7.** Организуйте ребенку правильное питание и воспитывайте положительное отношение к соблюдению режима питания. Ребенок должен знать, какие продукты полезны, а какие вредны для здоровья.

**Совет № 8.** Научите ребенка элементарным правилам профилактики инфекционных заболеваний: держаться подальше от тех, кто кашляет и чихает; не пользоваться чужой посудой, полотенцем или зубной щеткой; не надевать обувь или головные уборы других детей. Если ребенок болен сам, чихает и кашляет, он должен знать, что надо прикрывать рот и нос маской или платком, не играть с друзьями, выполнять назначения врач.

**Совет № 9.** Познакомьте ребенка с правилами безопасного поведения в доме, улице и учите его выполнять эти правила, чтобы избегать ситуаций, опасных для жизни.

**Совет № 10.** Читайте научно-популярную литературу о возрастных и индивидуальных особенностях развития ребенка, о том, как научить его укреплять свое здоровье.

Пример вредных и полезных продуктов питания для детей:

#### ***Список самых вредных продуктов***

\*Чипсы – это продукт, который представляет собой смесь жиров и углеводов, обильно сдобренную заменителями вкуса и красителями. По этой же причине следует отказаться и от употребления в пищу картофеля-фри.

\*Жевательные конфеты, ярко окрашенные леденцы, имеющие интенсивный запах – в таких продуктах содержится немалое количество химических добавок, красителей, заменителей и т. д

\*Газированные напитки – помимо высокой концентрации сахара, содержащегося в таких напитках, в них находится большое количество химических

веществ. Поэтому колу, фанту и другие газированные напитки лучше заменить натуральными соками.

\*Фастфуд – это вся жареная еда, которая очень вредна для детского организма. Она может нарушить пищеварение и вызвать такие симптомы, как изжога, колиты, запоры, гастриты.

\*Грибы – впитывают разные вещества из почвы, и не только полезные. В числе вредных может быть ртуть, тяжелые металлы. В грибах содержится хитин – это вещество, которое может вызвать аллергические реакции. Поэтому грибы рекомендуют употреблять детям только после 12 лет.

\*Колбасы, сосиски, копчености – в таких продуктах содержится много красителей, ароматизаторов и консервантов. Поэтому детям их есть нельзя, если, конечно, это не продукты домашнего приготовления. В копченостях (рыба, колбасы) могут содержаться токсичные вещества.

### *Список наиболее полезных продуктов*

\*Яблоки – содержат полезные кислоты, которые подавляют размножение гнилостных бактерий в желудке и кишечнике, улучшают работу сердца, восполняют организм необходимыми микроэлементами.

\*Чеснок – содержит много полезных веществ, хорошо лечит простудные заболевания, способствует нормализации кишечной и желудочной флоры, обладает противомикробными и противопаразитарными свойствами.

\*Молочные продукты – это источник кальция, необходимого для роста и укрепления костной ткани. Бактерии, содержащиеся в кисломолочных продуктах, способствуют нормализации работы желудка и кишечника.

\*Бананы – не только вкусные, но и полезные фрукты, содержащие большое количество витаминов, способствующие снятию стрессов, восполняющие утраченные силы.

\*Орехи – содержат много полезных минералов и витаминов, улучшают работу сердца, органа зрения.

\*Мёд – благодаря своим бактерицидным свойствам этот продукт широко используют для лечения многих заболеваний.

\*Зелёный чай – способствует укреплению иммунитета.

\*Рыба – богата полезными для человеческого организма веществами – белком, жирами и минеральными веществами.

\*Лук – лук эффективно борется с простудными заболеваниями, уменьшает рост болезнетворных бактерий даже после термической обработки.