

Консультация для родителей

ЗДОРОВЬЕ — ОСНОВА СЧАСТЬЯ!



Детство — уникальный период в жизни человека, в процессе которого формируется здоровье и осуществляется развитие личности. Из детства ребенок выносит то, что потом сохраняет на всю жизнь. В детстве у ребенка наиболее тесная связь с родителями и воспитателем, чем в школьном периоде, именно этот факт позволяет наиболее эффективно воздействовать не только на ребенка, но и на его семью.

В настоящее время одной из наиболее важных и глобальных проблем является состояние здоровья детей. Вырастить здорового ребенка — вот самое главное, что необходимо сделать родителям. Полноценное физическое развитие и здоровье ребенка — это основа формирования личности.

К сожалению, на современном этапе развития общества, плохая экология, несбалансированное питание, снижение двигательной активности, информационные и нейропсихические перегрузки, ведут к снижению уровня здоровья детей. Именно из-за этого следует объединить усилия педагогов с родителями.

Здоровье бывает: физическим и психическим, и именно от физического здоровья зависит психологическое состояние ребенка. Ведь

«в здоровом теле — здоровый дух».

Родители должны помнить, что физическая культура является важным фактором, оказывающим влияние на детский организм:

- Повышает устойчивость к заболеваниям, вызывает мобилизацию защитных сил организма.
- Укрепляет опорно-двигательный аппарат, регулирует деятельность нервной системы.
- Способствует развитию у детей умственных способностей, мышления, внимания.
- Оказывает влияние на становление и развитие речи.
- Формирует нравственно-волевые качества, целеустремленность, настойчивость, выдержку.

Забота о здоровье и развитии ребенка начинается прежде всего с организации здорового образа жизни в семье.

Здоровый образ жизни — это дружеское отношение родителей в семье, благоприятный эмоциональный климат в семье, правильное рациональное питание, соблюдение режима дня, достаточная трудовая активность, образцовое поведение взрослых и, конечно же, их негативное отношение к табакокурению и алкоголю.

Семья во многом влияет на отношение ребенка к здоровому образу жизни и физическим упражнениям. Родители должны на своем примере показывать детям стремление заниматься физическими нагрузками в свободное время. Например: участие в коллективных соревнованиях, туристические походы, посещение бассейна, тренажерного зала и естественно, нельзя забывать о прогулках на свежем воздухе в выходные, всей семьей.

На свежем воздухе появляется бодрость, усиливаются обменные процессы, увеличивается количество гемоглобина и эритроцитов, укрепляется нервная система.

Если взрослые организуют с детьми, на воздухе, подвижные игры — прогулки будут наиболее эффективны.

Каждый родитель хочет видеть своего ребенка здоровым!

«Здоровье дороже денег»

«Здоров будешь — всего добудешь»

«Здоровяк всему голова»

Родители, должны сделать все, что в их силах, для обеспечения должного физического и нравственного развития своих детей!

