

**Муниципальное казенное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад № 13 «Журавушка»**

## **Консультации для родителей**

**«Здоровая семья – здоровый ребёнок»**

**Подготовила:  
воспитатель  
Водолазкина Н.Р**

**ст.Курская 2021г.**

## «Здоровая семья – здоровый ребёнок»

«Человеческое дитя - здоровое, развитое.

Это не только идеал и абстрактная ценность,  
но и практически достижимая норма жизни».

Как добиться этого?

Об этом мы и хотели бы поговорить с вами сегодня.

В современном обществе, в XXI веке, предъявляются новые, более высокие требования к человеку, в том числе и к ребенку, к его знаниям и способностям.

Забота о здоровье ребенка и взрослого человека стала занимать во всем мире приоритетные позиции. Это и понятно, поскольку любой стране нужны личности творческие, гармонично развитые, активные и здоровые.

Забота о воспитании здорового ребенка является приоритетной в работе и нашего дошкольного учреждения. Здоровый и развитый ребенок обладает хорошей сопротивляемостью организма к вредным факторам среды и устойчивостью к утомлению, социально и физиологически адаптирован.

В дошкольном детстве закладывается фундамент здоровья ребенка, происходит его интенсивный рост и развитие, формируются основные движения, осанка, а также необходимые навыки и привычки, приобретаются базовые физические качества, вырабатываются черты характера, без которых невозможен здоровый образ жизни.

Рост количества детских заболеваний связан не только с социально-экологической обстановкой, но и с самим образом жизни семьи ребенка, во многом зависящим от семейных традиций и характера двигательного режима. При недостатке двигательной активности ребенка (гиподинамии) неизбежно происходит ухудшение развития двигательной функции и снижение физической работоспособности ребенка.

Сегодня важно нам, взрослым, формировать и поддерживать интерес к оздоровлению, как самих себя, так и своих детей. «Родители являются первыми педагогами. Они обязаны заложить основы физического,

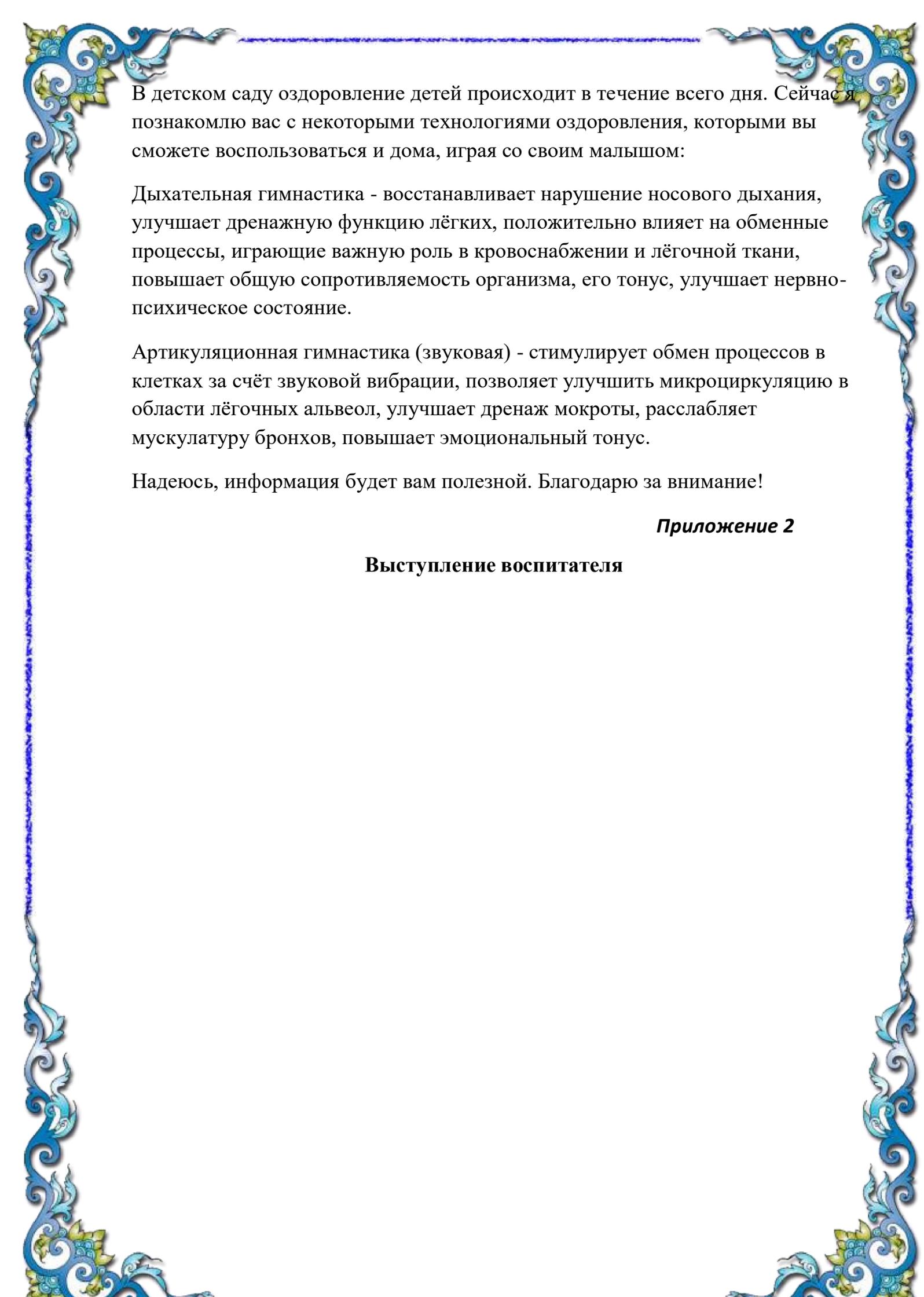
нравственного и интеллектуально развития личности ребенка в младенческом возрасте» (п. 1 ст. 18 Закона РФ «Об образовании»).

К сожалению, в нашем обществе, здоровье еще не стоит на первом месте среди потребностей человека. Поэтому многие родители не могут служить для ребенка положительным примером здорового образа жизни, часто злоупотребляют курением и алкоголем, предпочитают многочасовые просмотры телепередач и видеофильмов закаливанию, занятиям физкультурой, прогулкам на свежем воздухе.

- Проанализировав анкеты, которые заполняли Вы, уважаемые родители, мы пришли к выводу, что зачастую родители плохо представляют, как же необходимо приобщать ребёнка к здоровому образу жизни. А ведь это очень просто, и сегодня мы вам расскажем о некоторых современных технологиях оздоровления детей дома и в детском саду. Ведь не зря гласит мудрость «Родители и воспитатели – два берега одной реки». Правильная организация режима дня, который оптимально сочетает периоды бодрствования и сна детей, удовлетворяет их потребность в пище, в деятельности, отдыхе, двигательной активности (это подвижные и спортивные игры, физические упражнения) и т. д. Кроме этого, режим дисциплинирует детей, способствует формированию многих полезных качеств, навыков. Также у детей необходимо формировать интерес к оздоровлению собственного организма. Чем раньше ребёнок получит представление о строении тела человека, узнает о важности закаливания, движения, правильного питания, сна, тем раньше он будет приобщён к здоровому образу жизни. А закаливание? Смысл закаливания в том, чтобы со временем с помощью специальных процедур повысить устойчивость человека к охлаждению за счёт того, что организм при этом всякий раз будет реагировать целесообразными защитными реакциями – увеличением выработки тепла и уменьшением теплоотдачи. Поэтому было бы здорово, если бы закаливание стало общим делом дошкольного учреждения и семьи.

В связи с вышесказанным, предлагаю составить план закаливания в нашей группе по кварталам:

I квартал: (с октября) постепенное обучение полосканию горла и рта кипячёной водой комнатной температуры после приёма пищи, элементам обширного умывания рук, лица и шеи по мере прохождения адаптационного периода, ходьба босиком, воздушные ванны после сна и во время физкультурных занятий.



В детском саду оздоровление детей происходит в течение всего дня. Сейчас я познакомлю вас с некоторыми технологиями оздоровления, которыми вы сможете воспользоваться и дома, играя со своим малышом:

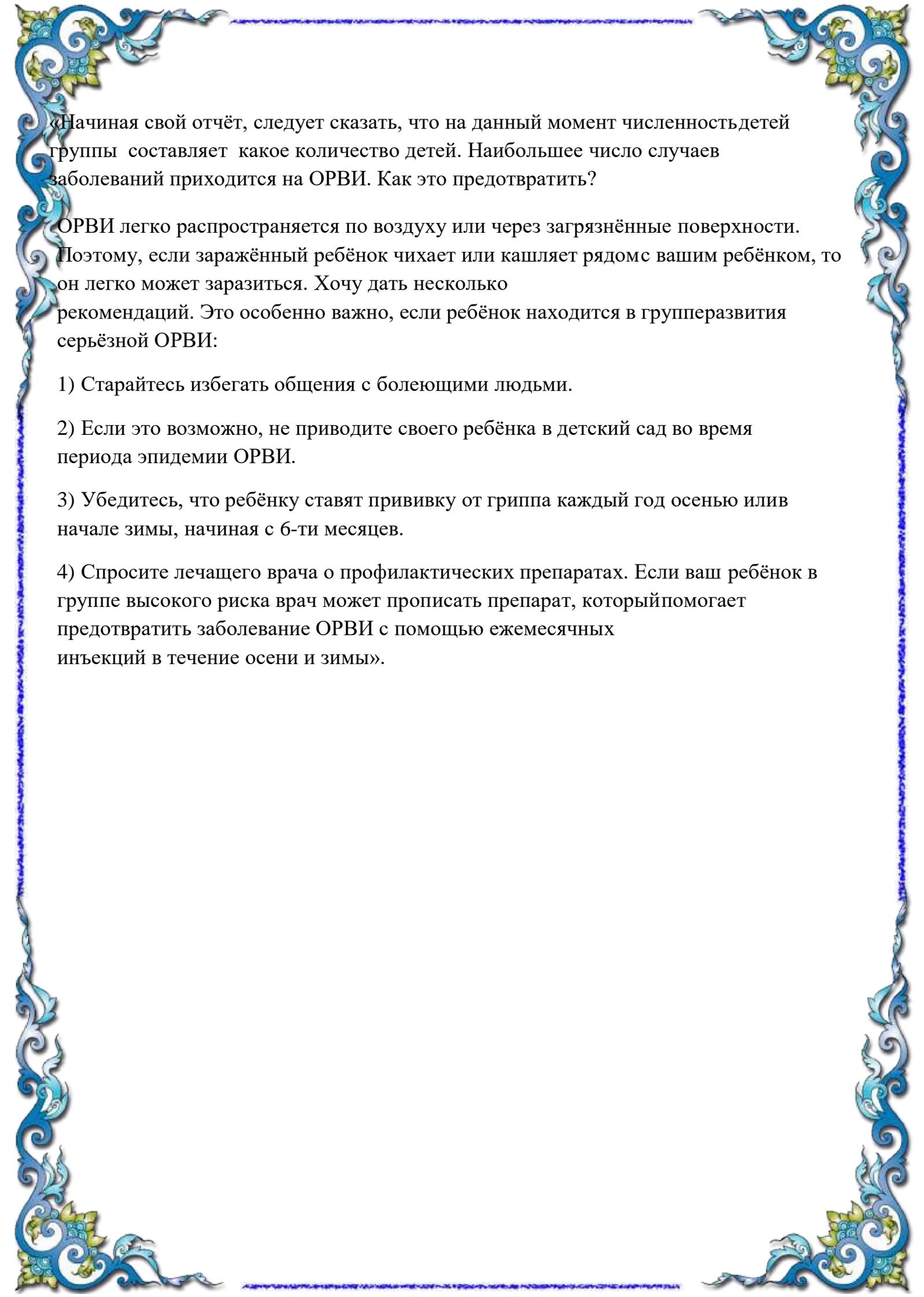
Дыхательная гимнастика - восстанавливает нарушение носового дыхания, улучшает дренажную функцию лёгких, положительно влияет на обменные процессы, играющие важную роль в кровоснабжении и лёгочной ткани, повышает общую сопротивляемость организма, его тонус, улучшает нервно-психическое состояние.

Артикуляционная гимнастика (звуковая) - стимулирует обмен процессов в клетках за счёт звуковой вибрации, позволяет улучшить микроциркуляцию в области лёгочных альвеол, улучшает дренаж мокроты, расслабляет мускулатуру бронхов, повышает эмоциональный тонус.

Надеюсь, информация будет вам полезной. Благодарю за внимание!

***Приложение 2***

**Выступление воспитателя**



«Начиная свой отчёт, следует сказать, что на данный момент численность детей группы составляет какое количество детей. Наибольшее число случаев заболеваний приходится на ОРВИ. Как это предотвратить?»

ОРВИ легко распространяется по воздуху или через загрязнённые поверхности. Поэтому, если заражённый ребёнок чихает или кашляет рядом с вашим ребёнком, то он легко может заразиться. Хочу дать несколько рекомендаций. Это особенно важно, если ребёнок находится в группе развития серьёзной ОРВИ:

- 1) Старайтесь избегать общения с болеющими людьми.
- 2) Если это возможно, не приводите своего ребёнка в детский сад во время периода эпидемии ОРВИ.
- 3) Убедитесь, что ребёнку ставят прививку от гриппа каждый год осенью или в начале зимы, начиная с 6-ти месяцев.
- 4) Спросите лечащего врача о профилактических препаратах. Если ваш ребёнок в группе высокого риска врач может прописать препарат, который помогает предотвратить заболевание ОРВИ с помощью ежемесячных инъекций в течение осени и зимы».