

# консультация для родителей

## "Чтобы дети не болели"

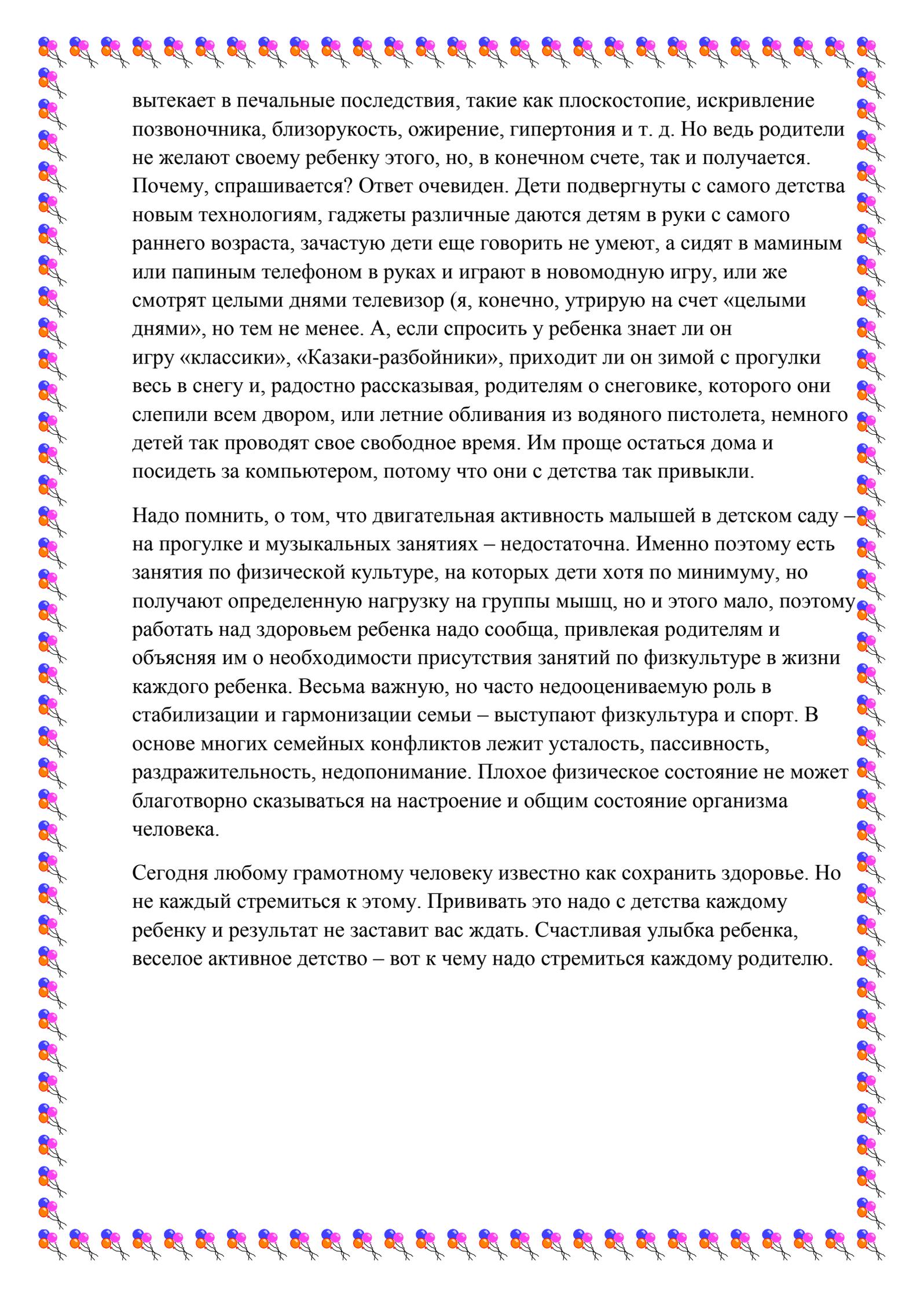
Материал предоставил воспитатель Алексеева С.Г.

Дети – это наше всё. Ребенок – это огромное счастье в жизни каждого родителя, особенно для тех, у кого ребенок очень долгожданный. Каждый родитель должен не только воспитать своего ребенка, но и сделать так, чтобы ребенок был крепкий и здоровый, мама и папа должны защитить его от всяких «болячек» и невзгод. Но, зачастую, это не всегда получается. А как же всё-таки сделать так, чтобы наши дети не болели?

Необходимо помнить – здоровье начинается с занятий спортом, закаливающих процедур, здорового питания, правильного образа жизни и положительного микроклимата в семье.

В первые годы жизни нужно позаботиться о физическом воспитании малыша. Для реализации данной цели надо уделить внимание массажу, гимнастике, закаливанию. Потом ребенок растет, взрослеет, развивается, начинает мало-помалу разговаривать, закладываются новые вкусы и привычки и почему-то в семье начинают уделять меньше времени физическому воспитанию. Но в этом как раз возрасте, не просто необходимы занятия физическими упражнениями, а они являются обязательным условием дальнейшего развития ребенка. Но даже при гипертонивности, у ребенка работают не все группы мышц, а, как правило, одни и те же группы мышц, а это не достаточно для правильного развития и не дает достаточного физиологического эффекта.

Организм ребенка, в возрасте до 3 лет, наиболее пластичен, поэтому каждое движение ребенка, несомненно, оставляет след и влияет на состояние ребенка. И если в раннем возрасте сразу не приучить ребенка к режиму дня, в котором должны присутствовать физические упражнения, утренняя гимнастика и закаливающие процедуры, то в дальнейшем приучить к этому, с каждым годом, будет сложнее и сложнее. Тем более, в конечном счете, это



вытекает в печальные последствия, такие как плоскостопие, искривление позвоночника, близорукость, ожирение, гипертония и т. д. Но ведь родители не желают своему ребенку этого, но, в конечном счете, так и получается. Почему, спрашивается? Ответ очевиден. Дети подвергнуты с самого детства новым технологиям, гаджеты различные даются детям в руки с самого раннего возраста, зачастую дети еще говорить не умеют, а сидят в маминым или папиным телефоном в руках и играют в новомодную игру, или же смотрят целыми днями телевизор (я, конечно, утрирую на счет «целыми днями», но тем не менее. А, если спросить у ребенка знает ли он игру «классики», «Казачи-разбойники», приходит ли он зимой с прогулки весь в снегу и, радостно рассказывая, родителям о снеговике, которого они слепили всем двором, или летние обливания из водяного пистолета, немного детей так проводят свое свободное время. Им проще остаться дома и посидеть за компьютером, потому что они с детства так привыкли.

Надо помнить, о том, что двигательная активность малышей в детском саду – на прогулке и музыкальных занятиях – недостаточна. Именно поэтому есть занятия по физической культуре, на которых дети хотя по минимуму, но получают определенную нагрузку на группы мышц, но и этого мало, поэтому работать над здоровьем ребенка надо сообща, привлекая родителей и объясняя им о необходимости присутствия занятий по физкультуре в жизни каждого ребенка. Весьма важную, но часто недооцениваемую роль в стабилизации и гармонизации семьи – выступают физкультура и спорт. В основе многих семейных конфликтов лежит усталость, пассивность, раздражительность, недопонимание. Плохое физическое состояние не может благотворно сказываться на настроение и общим состоянии организма человека.

Сегодня любому грамотному человеку известно как сохранить здоровье. Но не каждый стремится к этому. Прививать это надо с детства каждому ребенку и результат не заставит вас ждать. Счастливая улыбка ребенка, веселое активное детство – вот к чему надо стремиться каждому родителю.