Консультация для родителей : «Как укрепить и сохранить здоровье ребенка?»

1. Прежде всего, ежедневно необходимо проводить утреннюю гимнастику, корригирующую гимнастику, физические упражнения и подвижные игры. Это основное условие укрепления и сохранения здоровья ребенка.

2. Вашему ребенку постоянно необходим доброжелательный и спокойный психологический микроклимат в семье, а также нежность близких, любовь, поддержка и ласка в любую минуту.

3. Еще одним из главных компонентов укрепления и сохранения здоровья детей является создание условий, которые будут способствовать повышению работоспособности, улучшению защитных сил организма ребенка. Этим условием является организация режима дня. Что же такое режим дня? Прежде всего, это правильное сочетание периодов бодрствования и сна ребенка в течение суток. И здесь немаловажным фактором является прогулка, которую необходимо проводить в любую погоду, исключая, конечно же, неблагоприятные погодные условия. Особое внимание необходимо уделить одежде ребенка во время прогулок, которая должна соответствовать гигиеническим требованиям и погоде. Количество прогулов в холодное время года должно быть не менее 2 раз в день по два часа, а в теплый период – неограниченно во времени. Как и прогулки сон также является одним из условий психологического комфорта детей. Особенно он полезен ослабленным, часто болеющим детям. Очень важно, чтобы дети засыпали и днем и ночью в одно и тот же время. Необходимо дневной сон начинать в то же время, что и в детском саду. Особенно это касается выходных дней.

4. Следующим фактором оздоровления детей является полноценное и сбалансированное питание. В рационе детей должны быть продукты богатые витаминами А, В, С и Д. Очень полезен для детей творог, гречневые и овсяные каши. Особо хочется отметить значение определенных интервалов между приемами пищи. Они должны быть постоянными.

5. Не зря говорят: «Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья!». Эти целебные факторы окружающей среды имеют колоссальное значение для укрепления здоровья детей, а для ослабленных детей в большей степени. Как в семье можно эффективно проводить закаливание? Прежде всего периодически проветривайте помещение, обязательно гуляйте на свежем воздухе, облегчая при этом одежду, предлагайте ходить ребенку по массажному коврику. Эффективные способы закаливания – контрастное обливание теплой и прохладной водой, а также полоскание горла комнатной температуры после еды.

Если мы хотим видеть своих детей здоровыми – закаливание необходимо проводить ежедневно.

6. Особое внимание следует уделить профилактике детского травматизма. Своевременно необходимо учить детей правилам дорожного движения, своим примером показывать их соблюдение. Особенно тщательно проверьте, хорошо приняты все меры пожарной безопасности и обратите внимание на это своих детей, что можно делать, а чего нельзя ни при каких обстоятельствах. Все опасные предметы должны быть убраны из поля зрения ребенка, чтобы у него не было соблазна ими воспользоваться в ваше отсутствие.