***Муниципальное дошкольное образовательное учреждение***

***«Детский сад №125 комбинированного вида»***

***Консультация***

***«Семья – здоровый образ жизни»***

 ***Подготовила: воспитатель высшей***

 ***кв. категории***

 ***Коновалова В.В.***

***г.о. Саранск, 2021***

Здоровье детей и их развитие – одна из важных проблем семьи и детского сада. И речь идет не только о физическом, но и психологическом здоровье. Неблагоприятное экологическое состояние окружающей среды, предельно низкий социально – экономический уровень жизни населения страны привели к снижению защитно – приспособительных возможностей организма. Это и хронические простуды, и ухудшение зрения, сколиоз, а в результате отсутствия культурных человеческих отношений – детские неврозы.

Как правило, у взрослых возникает интерес к проблеме воспитания привычки к здоровому образу жизни лишь только тогда, когда ребенку уже требуется психологическая или медицинская помощь. Готовность к здоровому образу жизни возникает не сама собой, а формируется у человека с ранних лет, прежде всего внутри семьи, в которой родился и воспитывался ребенок.

Здоровый ребенок, прежде всего, если он и болеет, то очень редко и ни в коем случае не тяжело. Он жизнерадостен и активен, доброжелательно относится к окружающим его людям – взрослым и детям. Положительные эмоциональные впечатления преобладают в его жизни, тогда как отрицательные переживания переносятся им стойко и без вредных привычек. Развитие его физических, прежде всего двигательных качеств проходит гармонично. Нормальный, здоровый ребенок достаточно быстр, ловок и силен. Однако вырастить и воспитать такого ребенка – задача вполне посильная.

Самые распространенные нарушения здоровья наших детей, будущих первоклассников - нарушение осанки, плоскостопие, сколиоз. Когда-то благородных девиц их наставники били по спине, если те сутулились, привязывали косу к поясу. Неужели только суровостью можно добиться того, чтобы девочки держали спинки прямо, а наши мальчики походили выправкой на выпускников кадетских корпусов. Правильная осанка не дается нам от рождения. Это условный двигательный рефлекс, и его надо вырабатывать. Чтобы наши дети бегали, ходили, стояли и сидели красиво, нам, придется приложить усилия.

Когда ребенок хватает еду с тарелки руками, потому что ему так удобнее, мы, взрослые, его останавливаем, показываем, как надо правильно есть, и потом следим, чтобы этот навык был доведен до автоматизма. Почему же мы не следим, чтобы ребенок не сидел ссутулившись, не стоял перекосившись, и не добиваемся, чтобы навык держать спину ровно стал естественной потребностью?

Какой родитель хочет, чтобы его наследник шел по жизни с согнутой спиной, перекошенными плечами, опущенной головой? Не хочет никакой. Так что же делать? Необходимо выполнять ***пять простых правил формирования осанки.***

1. Наращивать ребенку «мышечный корсет». Хорошая осанка немыслима без равномерно развитой мускулатуры. «Мышечный корсет» спасет даже того, кому не повезло с наследственностью, кому от родителей достались слабые соединительные ткани – предвестники плоскостопия, близорукости, сутулости ….
2. Постоянно следить за тем, как ребенок сидит, стоит, поправлять его, если он сутулится, кособочится. Пусть встанет к стене, прикоснется к ней пятками, икрами, ягодицами, лопатками и головой. Позвоночник выпрямлен, плечи развернуты, лопатки сближены, живот втянут, ягодицы напряжены. Вот она – правильная поза!
3. Обратить особое внимание на позу при письме, чтении, любой работе за письменным столом. Ребенок должен сидеть так, чтобы ноги, спина, руки имели опору. Неправильная поза при работе за столом очень портит осанку!
4. Следить, чтобы у ребенка не появилось плоскостопие. Плоская стопа нарушает правильную опорную функцию ног, ноги быстро устают, ось таза наклоняется и осанка нарушается. Вовремя обнаруженное плоскостопие можно исправить. Обратитесь к ортопеду, не запустите эту проблему.
5. Не стелить слишком мягкую постель. Матрас должен быть ровным, жестким, подушка – маленькой, низкой. Кровать такой длины, чтобы ноги можно было свободно вытянуть. Так немалую часть суток, которая приходится на сон, позвоночник должен чувствовать себя комфортно, а ему удобна жесткая постель.

Для здорового образа жизни ребенка очень важно приучить его просыпаться и засыпать, кушать, играть, гулять, трудиться в одно и тоже время. Режим дня – это рациональное чередование работы и отдыха. Вспомним слова И.П. Павлова: “Всякая живая работающая система, как и ее отдельные элементы, должна отдыхать, восстанавливаться». Необходимо регламентировать просмотр телепередач как по времени, так и по содержанию – вечером избегать возбуждающей тематики. Это вселяет чувство безопасности, уверенности и устойчивости и учит ребенка распределять и сохранять физические и психические силы в течение дня. А многие родители считают, что нет ничего страшного, если телевизор будет говорить вполголоса, а ребенок будет спать за закрытой дверью в другой комнате. Все это отразится на сне малыша – будет затягиваться его наступление, он станет неглубоким. Нарушения в распорядке дня нежелательны, так как это может привести к расстройству выработанного режима в деятельности организма ребенка.

Пребывание ребенка на воздухе – это просто необходимо детскому развивающему мозгу. Недостаток кислорода приводит к значительному снижению деятельности. В непроветренном, душном помещении ребенок не может находиться в активном, бодром состоянии, а тем более выполнять какие – либо задания, требующие сосредоточенности внимания.

Задача взрослых – создать условия для двигательной активности ребенка. Чем больше он двигается, тем лучше развивается и растет. Вы ведь и сами замечаете, как после прогулки у ребенка розовеют щеки, он становится активным, веселым, перестает жаловаться на усталость.

«Интересно во дворе развеселой детворе:

Прокатились детки с горки и берутся за ведерки,

И к песочнице бегут, и кулики пекут.

А куличики поспели, детки сели на качели…»

Пусть ваш ребенок как можно больше гуляет, играет в подвижные игры, бегает, прыгает, лазает, плавает…Это очень важно для полноценной деятельности мозга, а, следовательно, и всего организма ребенка! Зачастую «пожирателем времени» детей становится телевизор или компьютер.

Полезны для здоровья и систематические занятия физкультурой. Это:

- утренняя зарядка;

- занятие по физической культуре;

- гимнастика пробуждения (после сна).

Они укрепляют не только физическое развитие, но и психику ребенка, позитивно влияют на его характер, способствуют развитию волевых качеств, уверенности в себе, ответственности, умения дружить.

Огромное влияние на состояние физического и психического здоровья ребенка имеет обстановка, в которой он воспитывается, и психологический климат в семье. В комфортной ситуации развитие ребенка идет быстрее и гармоничнее. Он впитывает в себя все позитивное, что его окружает. И это делает его сильным, счастливым и уверенным в себе человеком.

А если ребенок растет в неблагоприятной среде, где присутствует злость, агрессия, страх, он заражается этими негативными чувствами, что приводит к различного рода расстройствам его здоровья.

«Прикоснитесь ко мне добротой,

Как целебной живой водой, -

И болезни смоет водой,

И печаль обойдет стороной,

Озарится душа красотой».

*Запомните*: наш негатив (крик, раздражение) разрушает неокрепшую психику ребенка, а, следовательно, ослабляет его возможности и конечном счете здоровье.

Поддержание здорового образа жизни – вещь не такая уж и сложная. Но если мы научим детей с самого раннего возраста ценить, беречь и укреплять свое здоровье, если мы будем личным примером демонстрировать здоровый образ жизни, то только в этом случае можно надеяться, что будущее поколение будет более здоровым и развитым не только интеллектуально, духовно, но и физически.

Так будьте здоровы и всегда помните слова Сократа: ***«Здоровье не всё, но без здоровья – ничто».***

режим дня. Все родители уже достаточно наслышаны о пользе режима дня. Это – рациональное чередование работы и отдыха.

Формирование здорового образа жизни должно начинаться с рождения ребенка для того, чтобы у человека уже выработалось осознанное отношение к своему здоровью.

У некоторых детей нашей школы – отклонение зрения.

Если выполнять несложные правила, то в большинстве случаев, если это не врожденное наследственное отклонение, можно предотвратить это нарушение зрения.

Очень вредно держать книги и тетради на расстояние ближе 30 см от глаз. Когда мы рассматриваем предметы на близком расстоянии, мышечный аппарат глаза напрягается, меняется кривизна хрусталика, возникает быстрое утомление и ухудшение зрительного восприятия. При постоянном плохом освещении и неправильной осанке вырабатывается привычка рассматривать все вблизи. В результате развивается близорукость.

Пребывание на природе, где обеспечен большой кругозор, - прекрасный отдых для глаз.

Для нормальной работы глаз важно хорошее освещение. Стол для занятий нужно ставить ближе к окну и так, чтобы свет падал слева. На рабочем столе слева ставится настольная лампа с лампочкой мощностью 50 – 60 Вт, защищенная абажуром так, чтобы свет не падал в глаза, а освещал только книгу или тетрадь. Слишком яркое освещение раздражает сетчатку глаза и приводит к быстрому утомлению. Вредно читать в движущемся транспорте, особенно при плохом освещении. Когда ребенок читает лежа, положение книги в руке по отношению к глазам тоже постоянно меняется, освещенность ее недостаточна. Привычка читать лежа наносит вред зрению.

Когда в глаза попадает пыль, она их раздражает. Вместе с пылью могут быть занесены болезнетворные микробы. Инфекция может попасть в глаз с грязных рук, нечистого полотенца, носового платка. Это может вызвать различные заболевания глаз, например, воспаление слизистой оболочки – коньюктивит, которое нередко приводит к ухудшению зрения. Поэтому глаза нужно беречь от травм, от попадания инородных предметов, пыли, не тереть их руками, вытирать только совершенно чистым полотенцем или носовым платком.

Очень вредное действие на зрение оказывает курение, употребление алкогольных напитков, наркотиков, особенно в детском и подростковом возрасте. Никотин, алкоголь и различные токсические вещества, содержащиеся в синтетических жидкостях, могут вызвать у подростков тяжелые поражения зрительного нерва и привести к потере зрения.

Для здорового образа жизни ребенка очень важен режим дня. Все родители уже достаточно о пользе режима дня, так что доказывать эту пользу необходимости, пожалуй, нет.

Скажем лишь о том, что режим дня – это на самом деле режим суток; все 24 часа должны быть спланированы определенным образом, и план этот, как всякий план, имеет смысл лишь в том случае, если он выдерживается.

Если попытаться выразить суть режима в двух словах, то надо будет сказать, что это – рациональное чередование работы и отдыха. Вспомним слова И.П. Павлова: “Всякая живая работающая система, как и ее отдельные элементы, должна отдыхать, восстанавливаться. А отдых таких реактивнейших элементов, как корковые клетки, должен в особенности быть охраняем”.

Учебные занятия, занимающие в жизни детей значительное место, требуют усиленной работы именно этих “реактивнейших элементов”. Как же важно наладить правильную смену умственного труда и отдыха ребят.

А ведь, признаемся, нередко и школьные занятия, и домашняя подготовка к ним отбирают у подростков так много времени, что его вовсе не остается (или остается явно недостаточно) для того, чтобы поиграть, почитать, заняться любимым делом, побыть на свежем воздухе… Более того, некоторые, наиболее добросовестные, отрывают время от сна. Стоит ли удивляться, что у подростка возникает стойкое переутомление – а отсюда и резкое снижение работоспособности. Подросток попадает в заколдованный круг: он старается работать еще больше, устает еще больше, работает все хуже и хуже.

И дело не в падении работоспособности самом по себе. Не исключено, что все это может привести к серьезному расстройству здоровья – головным болям, раздражительности, ухудшению аппетита, открывается дорога болезням.

Чтобы предупредить все эти неблагоприятные последствия, нужно правильно построить режим дня школьника.

1. Продолжительность школьных и внешкольных занятий должна учитывать возрастные возможности;
2. Должен быть обеспечен достаточный отдых (с максимальным пребыванием на свежем воздухе);
3. Необходимое время должно быть отведено на сон.

Садиться за уроки нецелесообразно, не отдохнув после школы. Лучше всего начинать занятия пообедав и побывав на свежем воздухе 1,5–2 часа. Активный отдых после уроков обеспечивает “разрядку”, удовлетворяет потребность детского организма в движении, общении, то есть школьники могут снять напряжение, связанное с интенсивной работой в первой половине дня. Пребывание детей на воздухе – это использование естественных факторов природы для оздоровления и закаливания их организма. Помните: чем больше ребенок двигается, тем лучше он развивается и растет. Вы ведь и сами замечаете, как после прогулки у ребенка розовеют щеки, он становится активным, веселым, перестает жаловаться на усталость.

Время начала выполнения домашнего задания должно быть твердо зафиксировано. Выполнение уроков всегда в одни и те же часы позволяет ребенку быстро войти в рабочее состояние и способствует лучшему приготовлению домашних заданий. Позаботьтесь об удобном рабочем месте. У ребенка должен быть свой письменный стол.

В бюджете времени надо предусмотреть около 1,5 часа на занятия, отвечающие склонностям ребенка. Чтение, кружковая работа, просмотр фильма по телевидению, музыкальные и спортивные занятия – круг интересов детей весьма широк. Следите, пожалуйста, за тем, чтобы занятие чем-то одним не забирало все свободное время. Обычно, к сожалению, таким “пожирателем времени” ребенка становится телевизор или компьютер.

О требованиях к питанию нужно говорить отдельно. Здесь мы только подчеркнем, что надо всячески противостоять складывающейся у ребенка привычке “перехватывать” что-нибудь на бегу. Горячий завтрак  необходим, так же, как и обед после школы (и девочка, и мальчик должны уметь разогреть его сами); неплохо, если в режиме питания предусмотрен и полдник – перед тем, как подросток, отдохнув и погуляв, примется за домашние задания. Время завтрака и ужина определяется тем, когда ребенок просыпается и ложится спать (завтрак – через полчаса после пробуждения, ужин – не позже, чем за 1,5 часа до сна). Прием пищи в определенные часы обеспечивает хороший аппетит и нормальное пищеварение.

Неоценимое значение для здоровья, бодрости, высокой работоспособности имеет гигиена сна. Потребность в сне составляет: в 10–12 лет – 9–10 часов, в 13–14 лет – 9–9,5 часов, в 15–16 лет – 8,5-9 часов.

Израильские ученые установили, что недосып ночью даже на 1 час плохо влияет на психоэмоциональное состояние детей. Они сильнее устают к вечеру и хуже справляются с тестами на память и реакцию.

Поэтому нет нужды доказывать, что сон ребенка надо оберегать: яркий свет, шум, разговоры – все это должно быть исключено. Воздух в комнате, в которой спит ребенок, должен быть свежим.

Сон важно оберегать, если так можно выразиться, до того, как ребенок заснул. Конечно, он не малыш, которому на ночь нельзя рассказывать страшные сказки, и все-таки надо избегать всего, что может взбудоражить физически или умственно: подвижных игр, длительного чтения, просмотра телепередач. Понятно, что ребенка не поместить под стеклянный колпак, не оградить от всего, однако разумное ограничение вечерних впечатлений необходимо. Иначе это отразится на сне – будет затягиваться его наступление, он станет неглубоким.

“Но как быть, - спрашивают иные родители, - если нам самим хочется смотреть телепередачу, а отправить сына спать сил нет? Он обижается, да и жалко его: сами смотрим, а ему не даем”. Думается, чувство вины, которое испытывают родители, напрасное. Нет ничего страшного, если телевизор будет говорить вполголоса, а ребенок будет спать за закрытой дверью в другой комнате. Но если уж в семье не сумели поставить так, чтобы это воспринималось им спокойно и просто, есть еще один выход из положения: не смотреть передачи самим. Это наименьше зло.

Нарушения в установленном распорядке дня нежелательны, так как это может привести к расстройству выработанного режима в деятельности организма ребенка.

Хочу сказать еще об одной серьезной проблеме, мешающей здоровому образу жизни. Это вредные привычки: курение, пьянство, наркомания.

Каждая сигарета сокращает жизнь на 5-6 минут.

Курение коварно разрушает здоровье день за днем, месяц за месяцем, год за годом, а беззаботные курильщики продолжают совершать свои ритуальные действия. Курение, пьянство – уродливые привычки. Они разрушают важнейшие системы человеческого организма. Те, кто пьют с “горя”, от отчаяния, от обиды, могли убедиться в том, что спиртное не только не помогает избавиться от тяжелых проблем, но и создает новые проблемы.

Каждый год на подпольные рынки нашей страны поступают новейшие разновидности наркопрепаратов. В России на почве наркомании совершается более 20000 преступлений, а за последние 5 лет общее количество изъятых наркотиков выросло с 12 до 85 тонн.

По данным социологических опросов, 12% школьников в возрасте до 16 лет хотя бы один раз в жизни пробовали наркотики; около1% употребляют их регулярно. Это официальные сведения. Но разве подростки, употребляющие наркотики, спешат становиться на учет? Сейчас раскурить “косячок” (“косяк” - сигарета или самокрутка с наркотическим содержимым: анаша, марихуана, гашиш) доблесть не большая, чем некогда затянуться сигаретой. К наркотикам сейчас приобщаются не страшно, а весело. Вслед за раскуренным “косяком” пойдут инъекции (морфин, кокаин, героин). Наркомания на этой стадии – болезнь неизлечимая. “Ломка” - это слово наиболее точно передает ощущения. “Боль нечеловеческая. Будто внутрь забралась целая шайка садистов. Кости сплющиваются, суставы выворачиваются. Ты сходишь с ума. Если бы с ломки все начиналось, не было бы ни одного наркомана”, - говорят наркоманы.

Мы почему-то считаем, что наркотические сведения не скоро понадобятся моему ребенку. Нам это не грозит. К сожалению, это не так!!! Беда эта рядом! Просвещайте ваших детей!

Воспитать ребенка здоровым – это значит, с самого раннего детства научить его вести здоровый образ жизни. Его основные компоненты: рациональный режим, систематические физкультурные занятия, закаливание, правильное питание, благоприятная психологическая обстановка в семье. А это хорошие дружеские отношения, доверие и взаимопонимание, желание поделиться своими проблемами с близкими людьми, возможность найти поддержку и помощь, совместное проведение досуга.

2. Обсуждение доклада родителями, выступления родителей, обмен опытом воспитания по проблеме ЗОЖ.

3.    Чтение ситуации:

« У них была небольшая и дружная семья. Отец работал на заводе,  она  на

фабрике.  Сын  Ваня  десяти  лет  перешел  в  четвертый  класс.  Он   хорошо

развивался, учился на «отлично», проявлял способности к рисованию.

      Отец увлекался рыбалкой, и сын нередко рыбачил в летнее время вместе с

ним. Зимой отец уходил со своими приятелями на последний  лов  и  сына,  как

правило, с собой не брал. В этом году Ваня упросил взять его с собой.

      Когда пришло время обеда, все товарищи отца собрались вместе,  достали

термосы с горячей пищей. Кроме того, каждый вытащил по  бутылке  водки.  Как

говорят злые языки, весь интерес зимней ловли для рыбака заключается в  том,

Более того, оно обусловлено общей обстановкой в стране. Поэтому проблему здоровья детей надо решать комплексно и всем миром.

Человек – совершенство природы. Но для того, чтобы он мог пользоваться благами жизни, наслаждаться ее красотой, очень важно иметь здоровье. *«Здоровье – не все, но без здоровья - ничто», - говорил мудрый Сократ.*