

## Как помочь ребёнку быть здоровым?

Прежде чем ответить на этот вопрос нам, давайте его зададим детям! Проведя беседу с детьми на тему здоровья, на вопрос: Кто такой здоровый человек? Дети отвечали: тот, кто не болеет, тот, кто улыбается, тот, кто добрый, тот, кто зарядку делает и т.д. Да, всё это верно и мы хотим, чтобы наши дети не болели, улыбались и сами могли помочь себе сохранить своё здоровье. Так, давайте разберём десять правил, которые хотелось бы, чтобы вошли в привычку у наших малышей! С чего же начнём? Мы проснулись утром...

**Движение** – это жизнь! Эти слова мы очень часто слышим и повторяем, но каждый ли понимает? Старайтесь утро начинать с зарядки, даже если очень спешите, сделать вместе с ребёнком несколько наклонов, (наклоняясь одеть носочки), несколько приседаний (заглянуть под кровать), несколько подтягиваний (дотянуться до люстры), прошагать до стола на носочках - идя к завтраку и т.д. Ведь всё это вы делаете каждый день, только добавьте упражнений и получится весёлая зарядка. На выходных чаще гуляйте с ребёнком на свежем воздухе, вспомните интересные игры вашего детства: классики, резиночки, прыжки через лужи, пройдишь по палочкам, выложенным в дорожку и т.д. Почувствуйте себя ребёнком и тогда ещё очень много занимательных двигательных упражнений вы придумаете для вашего малыша, а может быть и он придумает сам!

**Питание** – должно быть вкусное или полезное? Ребята, даже не совсем большие, должны знать, что вкусно, но вредно, а что полезно для их организма. Сейчас очень большое влияние на ребёнка оказывают телепередачи, реклама и т.д. и поэтому довольно сложно воспитать у ребёнка правильное отношение к питанию. Но, все же необходимо рассказывать детям о нашем организме, о продуктах приносящих вред и пользу организму. Для маленьких ребят можно готовить не большие блюда из фруктов и овощей нарезанных красивыми фигурками бабочками, сердечками, смайликами, как бы символизируя доброту и полезность этих продуктов. Так же на небольших рассказах, сказках и стихах можно показать вредность сахара, чипсов, сухариков и т.д.

### «О правильном питании»

Всякий раз, когда едим, о здоровье думаем:

«Мне не нужен жирный крем, лучше я морковку съем».

Чтобы хворь вас не застала, в зимний утренний денек,

В пищу, вы употребляйте лук зеленый и чеснок.

В жизни нам необходимо очень много витаминов.

Всех сейчас не перечесть, нужно нам их больше есть.

Вы не пейте газировку, ведь она вам вред несёт,

А попейте лучше квас — он вкусней во много раз!  
Ешьте овощи и фрукты — они полезные продукты!  
Конфеты, пряники, печенье портят зубкам настроение.  
Кушай овощи, дружок, будешь ты здоровым!  
Ешь морковь и чеснок, к жизни будь готовым!  
Мясо, овощи и фрукты — натуральные продукты,  
А вот чипсы, знай всегда, это вредная еда.  
Каждый день с утра пораньше ешь банан и апельсин,  
Чтоб на личике пригожем совсем не было морщин.  
Кушать овощи и фрукты, рыбу, молокопродукты —  
Вот полезная еда, витаминами полна!

И ещё учите ребенка есть медленно, тщательно пережёвывать пищу и не заниматься во время еды другими занятиями (читать, смотреть телевизор, рисовать и т.д.)

**Гигиена** – «Надо, надо умываться по утрам и вечерам....» и не только. Все прекрасно знают, понимают и соблюдают правила личной гигиены, но хочется напомнить, то, на, что обратить особое внимание.

1. Утром во время чистки зубов, поиграйте в «Буль-буль»-прополощите горло водичкой – это и гигиена и закаливание.

2. Прибегнув к помощи рекламы «Страшные микробы», помогите запомнить малышам, что мыть руки необходимо после каждого туалета и перед каждым приёмом пищи, даже не значительным (кусочек яблока, долька апельсина).

3. «Водичка, водичка – умой моё личико. Чтобы глазки смотрели, чтобы щечки блестели ....» И можно дальше продолжать не сложную рифму и тогда ребёнок сам будет ждать и просить каждый вечер принимать душ или ванну. Ведь водные процедуры помогают закаливанию организма, благодаря им, повышается иммунитет организма к болезням.

4. Самостоятельное расчесывание, «привести себя в порядок», «сделать красивым» - это не только красивый внешний вид, но и массаж головы – опять приятное с полезным!!!

**Режим дня** – это забота не только детского сада, но и семьи! В дошкольном учреждении детки живут по режиму, а вот дома не всегда! Родителям не всегда удобно придерживаться определенного графика пробуждения, дневного сна, приёма пищи, прогулки, а жаль! Режим очень полезен для детей и взрослых. Разбудите ребенка пораньше в выходной и сделайте зарядку и потом в первый рабочий день ему не так будет сложно встать и возможно без капризов пойти в сад! Обязательно устройте ребёнку дневной сон, именно он даст хороший и полный отдых детскому организму. А если ещё погулять перед сном, то организм обязательно скажет: Спасибо! Создайте свои семейные правила, ритуалы,

которые помогут ребёнку понять, что пора выполнять тот или иной режимный момент: будь то еда или сон! Например: перед вечерним сном, можно посмотреть с ребёнком небольшой мультфильм, или почитать книжку, или же поиграть в спокойную игру и постепенно, со временем малыш будет понимать, и организм его будет уже готовиться ко сну! Не ограничивайте детей в развлечениях, но и не идите на поводу у его капризов!

**Внимание и понимание!!!** Именно психическое здоровье лежит в основе нашего иммунитета! А ведь это и есть способность нашего организма сопротивляться к негативным внешним воздействиям. Детям очень сложно взять под контроль свои эмоции! У ребёнка обида, агрессия, страх, чрезмерная подвижность, разочарование отвлеките его! Старайтесь переключать его внимание от одного вида деятельности к совершенно другому, который успокоит, даст почувствовать себя успешным, поднимет настроение! Научите ребёнка контролировать свои эмоции, чтобы они не выходили за пределы здоровых рамок! Не кричите и не бейте ребёнка, такие методы сделают только хуже! Ребёнок должен понять, что вы спокойны и держите всё под контролем! И в дальнейшем он будет делать сам именно так! Тогда они научатся стабилизировать свои эмоции, приучаться к самоконтролю! А это поможет достигнуть в будущем больших результатов и конечно сохранит их здоровье!

**Чаще улыбайтесь, делайте друг другу маленькие радости, уделяйте внимание своим близким и Будьте здоровы!**

Информация взята с сайта:

<https://ped-kopilka.ru/blogs/natalja-lavrenchuk/konsultacija-dlja-roditelei-doshkolnikov-kak-pomoch-reb-nku-byt-zdorovym.html>

Информацию подготовили:

Антипова И. П., Фолина В. В.