

«Здорова дитина – здорова родина!»  
(консультація для батьків)

*... Якщо хочеш виховати свою дитину здоровою , сам йди шляхом здоров'я, інакше її нікуди буде вести!*

В.Сухомлинський.

На сьогоднішній день турбота про здоров'я дітей стала займати у всьому світі пріоритетні позиції, адже з кожним роком зростає відсоток дітей, що мають відхилення у здоров'ї. Зростання кількості дитячих захворювань пов'язаний не тільки з соціально-екологічною обстановкою, але і з самим способом життя сім'ї дитини. На жаль, багато батьків не можуть служити для дитини позитивним прикладом здорового способу життя, так як часто зловживають курінням і алкоголем, воліють проводити достатню кількість часу за переглядом телепередач, в результаті часу для занять спортом, загартовуванням, прогулянкам на свіжому повітрі не вистачає. Так що, виховання дитини в сім'ї має починатися зі зміни способу мислення та життя батьків. Хочете здорову сім'ю – почніть із себе.

Навряд чи можна знайти батьків, які не хочуть, щоб їх діти росли здоровими, адже для цього не так багато і треба. В першу чергу – сприятливий психологічний клімат: адже сварки між батьками в присутності дитини сприяють виникненню неврозів.

Правильно організований режим дня повинен поєднувати періоди неспання і сну дітей протягом доби, задовольняти їх потреби в їжі, в діяльності, відпочинку, рухової активності. Крім того, режим дисциплінує дітей, сприяє формуванню багатьох корисних навичок, привчає до певного ритму. Основними компонентами режиму дня є прогулянка і сон. Крім того, перебування на свіжому повітрі сприяє підвищенню опірності організму до хвороб. Після активної прогулянки у дитини завжди нормалізується сон і апетит. Не можна

забувати і про правильне харчування. Тут дуже важливо дотримуватися певних інтервалів між прийомами їжі. Забудьте про випічку, бутерброди на сніданок, приготованих на швидку руку. Нехай ваша дитина з самого дитинства звикає до здорової повноцінної їжі. Адже неправильне харчування впливає на дитину куди більш серйозно, ніж це може здатися.

Для зміцнення здоров'я і нормалізації ваги ефективні ходьба і біг. Вони володіють вираженим тренувальним ефектом і сприяють загартовуванню організму. При загартовуванні одночасно відбувається і підвищення імунітету за рахунок збільшення вироблення в організмі інтерферону та інших захисних чинників. Тому було б здорово, якщо б загартовування стало загальною сімейною справою. До загартовування відносять: повітряні ванни, водні ножні ванни, полоскання горла, контрастне повітряне загартовування, ходіння босоніж, контрастний душ. Якщо ми хочемо бачити свою дитину здоровою – треба щодня проводити загартовуючі процедури. Можливо, вам доведеться вдатися до методу «батога і пряника», тому що діти не здатні самі розраховувати час і тим більше не можуть планувати свій день, принаймні, в молодшому віці. Однак, найкращим способом впливу на дитину, самої простої та дієвої можливістю виховання здорової дитини в сім'ї є батьківський приклад.

Пам'ятайте, що діти завжди, навіть підсвідомо, намагаються копіювати батьків, і, якщо ваш спосіб життя важко назвати здоровим, ніякі заборони не змусять ваше чадо відмовитися від шкідливих звичок! Розповідайте дитині про здорову їжу, робіть зарядку разом – і він з радістю буде повторювати все за вами. Гуляйте з ним – і дитина з задоволенням кине мультики задля прогулянки. Станьте прикладом для свого маляти і у нього не буде проблем зі здоров'ям. І пам'ятайте, що здорова сім'я – це небосхил, на якому завжди світить сонце, взаєморозуміння, повага, любов і дружба.