



Консультация для родителей.  
**«Десять советов родителям  
по укреплению физического  
здоровья детей дошкольного  
возраста».**

Выполнила:  
Инструктор по  
физической культуре  
Полякова Оксана  
Александровна.

Г. Барнаул, 2023

**ЗДОРОВЬЕ** – это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не только отсутствия болезней и физических дефектов.

Фундамент здоровья, физического и психического, закладываются именно в детстве. Поэтому очень важно уже в дошкольном возрасте у детей вырабатывать привычку к регулярным занятиям по физической культуре.

**Следует помнить**, что только в дошкольном возрасте самое благоприятное время для выработки правильных привычек, которые в сочетании с обучением дошкольников здоровьесберегающим технологиям сохранения и укрепления здоровья приведут к положительным результатам.

Несколько советов, которые помогут  
Вам укрепить физическое здоровье Вашего ребёнка.

### **Совет первый.**

Старайтесь активно принимать участие в оздоровительном процессе своего ребёнка. Недостаточно рассказов ему о том, что необходимо делать: во время болезни, в свободную минуту от развивающих занятий и т.д. Лучше всего показывать на личном примере: полезность выполнения правил личной гигиены, утренней гимнастики, закаливания, правильного питания. **Например:** начинать утро с полезного завтрака, выходные дни проводить всей семьёй (кататься на велосипеде и на коньках, ходить на лыжах, заниматься бегом на стадионе, в парке и т.д.).

### **Совет второй.**

Научите ребёнка неукоснительно соблюдать гигиенические требования к чистоте тела, белья, одежды, жилища. **Например:** совместно с ребёнком наводить порядок в доме, объясняя для чего вы это делаете.

### **Совет третий.**

Приучайте своего ребёнка планировать свой день с чередованием труда и отдыха. Так как отсутствие режима дня может отрицательно сказываться на нервной системе ребёнка, на эмоциональный настрой, на хорошее настроение и на контакт как со взрослыми, так и с детьми.

***Что подразумевается под «Правильно с спланированным ритмом жизни?»:***

- занятия физическими упражнениями;
- посещать спортивные секции с различными направлениями;
- прогулки и игры на свежем воздухе;
- полноценное и правильное питание;
- крепкий сон (в обед и в ночное время).

**Таким образом:** правильно спланированный ритм жизни является лучшей профилактикой утомления и болезни ребёнка.

### Совет четвёртый.

Расскажите ребёнку об оздоровительных факторах, которые благоприятно влияют на организм каждого человека: **СОЛНЦЕ, ВОЗДУХ и ВОДА**. Воспитывайте у ребёнка стремление и привычку к закаливанию организма.

К основным видам закаливания детского организма относятся:

- водные процедуры;
- ходьба босиком по траве, по песку, по мелким камушкам;
- прогулки на свежем воздухе в любое время года;
- обтирание как сухим, так и влажным полотенцем.

### Совет пятый.

Важно помнить и знать каждому человеку, что в движении заключается **ЖИЗНЬ**. Старайтесь распланировать свой день так, чтобы вместе с ребёнком проводить часы и дни для проведения **Здорового Образа Жизни (ЗОЖ)**:

- занимайтесь с ребёнком различными видами спорта (футбол, волейбол, хоккей, плавание, лёгкая атлетика и т.д.);
- больше времени проводите на свежем воздухе.

Таким образом: Здоровый Образ Жизни, культивируемый в семье — залог **ЗДОРОВЬЯ** ребёнка.

### Совет шестой.

Прививайте ребёнку навыки самоконтроля для сохранения собственного **ЗДОРОВЬЯ** при занятии физической культурой и различными видами спорта, выполняя определённые физические упражнения.

### Совет седьмой.

Прочитайте ребёнку о Правильном Питании:

- что такое «правильное питание»;
- какие продукты являются полезными, а какие вредными;
- правила поведения во время приема пищи;
- сочетание продуктов между собой;
- организовать режим питания в течении дня (по часам).

## Совет восьмой.

Научите ребёнка правилам профилактики инфекционных заболеваний:

- стараться меньше контактировать с теми, кто чихает и кашляет – возможно, это признаки ОРВИ и простуды;
- не пользоваться чужой посудой, полотенцем и зубной щёткой;
- не надевать чужую обувь (сандали, кеды, красовки, чешки, сапоги);
- не носить чужой головной убор (косынки, панамки, шапки и т.д.)

Если сам имеешь признаки заболевания, то должен принимать следующие меры:

- если чихаешь и кашляешь, то необходимо прикрывать рот и нос медицинской маской, марлевой повязкой, носовым платком;
- меньше контактировать со сверстниками;
- соблюдать назначения врача.

## Совет девятый.

Каждый родитель обязан познакомить своего ребёнка с правилами **техники безопасности как в домашних условиях:**

- использование бытовой техники;
- работа с острыми предметами;
- знать о приёмах оказания первой медицинской помощи;

**так и на улице:**

- знание своего Имени, Фамилии и адрес проживания;
- знание Правил Дорожного Движения;
- правильный подбор игр по погодным условиям и ремени года.

Данную информацию можно прочитать, показать видеоматериал, провести беседу или закрепить через познавательную игру.

**Самое главное:** научить ребёнка выполнять эти правила, чтобы избежать неприятные ситуации, которые опасны для собственной жизни и жизни других людей.

## Совет десятый.

Уважаемые, родители:

- саморазвивайтесь;
- читайте полезную литературу;
- смотрите обучающие передачи согласно возрастным и индивидуальным особенностям Вашего ребёнка;
- старайтесь сами проявлять интерес к Здоровому образу жизни и прививать его ребёнку;
- больше проводите свободное время вместе и тогда у Вас будет неизменный девиз

«Папа, Мама, Я – ЗДОРОВАЯ Семья!».

