

## **«Растим здоровых детей вместе» консультация для родителей.**

*Растить детей — нелёгкий труд, но нерешаемых проблем здесь нет.*

На здоровье ребёнка влияет генетика, социальная и экологическая среда, соблюдение правил гигиены и множество других факторов. Но в основном здоровье ребёнка зависит от его родителей и их совместных усилий. Именно они должны взять на себя обязательства по воспитанию здорового ребёнка и успешной личности. От них будет зависеть конечный результат. Главная роль отводится матери малыша, но и отец очень важен для гармоничного роста и развития ребёнка. Рост, вес, развитие ребёнка в соответствии с возрастом – также важные показатели здоровья, как и базовые физические качества, черты характера, навыки и привычки, которые формируются постепенно, от месяца к месяцу и от года к году.

Чтобы ребёнок быстро развивался и рос здоровым, нужно соблюдать немало правил, мы приведём основные из них.

***Если вы хотите вырастить ребёнка здоровым, вам придётся:***

- следить за режимом дня ребёнка с самого рождения;
- организовать ежедневные физические нагрузки, активные прогулки, занятия спортом;
- обеспечить полноценное правильное питание;
- закаливать малыша, одевать по погоде;
- создать комфортные условия для сна и отдыха;
- приучить к здоровому образу жизни и ежедневной гигиене;
- создать благоприятную, доброжелательную семейную атмосферу;
- развивать когнитивные и коммуникативные способности;
- много общаться;
- учить всему не на словах, а на собственном примере;
- избегать физических наказаний;
- любить ребёнка безусловно, а не за его успехи и заслуги.

***Растим здорового ребёнка: спорт и физические нагрузки.***

Физические нагрузки, гимнастика, активные прогулки и подвижные игры должны присутствовать в распорядке дня ребёнка любого возраста в обязательном порядке. Если ребёнок ходит в детский сад, о его двигательной активности позаботятся воспитатели, но о детях до детсадовского возраста и о тех, кто по каким-либо причинам не посещает детские учреждения, должны позаботиться родители и обеспечить:

1. Утреннюю гимнастику;
2. Ежедневные физические нагрузки;
3. Активные игры и прогулки на свежем воздухе;
4. Закаливание;

Если малышу до трёх лет достаточно активных игр и прогулок на свежем воздухе в любое время года, то детям постарше уже можно посещать различные спортивные секции:

- плавание;

- гимнастика;
- футбол;
- волейбол.

Им полезна езда на велосипеде, прыжки на батуте, утренние или вечерние пробежки.

Все эти занятия принесут ребёнку огромную пользу и море удовольствия, особенно если рядом будут находиться любящие и заботливые папа и мама.

Нельзя недооценивать пользу двигательной активности для здоровья детей любого возраста.

Физические упражнения положительно влияют не только на формирование иммунитета, но и на развитие памяти, мышления, умственных способностей и личностных качеств.

### ***Детские болезни: почему их не стоит бояться?***

Сегодня особой популярностью (вполне заслуженно) пользуется книга Роберта Мендельсона, американского профессора, доктора медицины и педиатра «Как вырастить ребёнка здоровым вопреки врачам», где он подробно объясняет, почему не стоит бояться детских болезней.

Р. Мендельсон уверен, что большинство детских болезней не нуждается во внимании докторов, и учит родителей воспринимать болезни, как «естественный этап развития ребёнка», как своеобразную реакцию организма на «динамику жизни».

Он рекомендует не надеяться на чудеса медицины, а полагаться на жизненные силы ребёнка, здравый смысл и интуицию родителей.

Родительский долг — заботиться о ребёнке, растить его в любви и заботе, не следовать стереотипам, не перекладывать уход за ним и ответственность за его здоровье на кого-либо.

Титанические усилия любящих родителей обязательно будут вознаграждены — ребёнок вырастет здоровым и успешным.

Соблюдая элементарные правила, можно избежать частых ОРВИ и сократить до минимума общение с врачами. Вот некоторые из них: не кутайте малыша и гуляйте с ним в любую погоду, приучайте ходить босиком в любое время года дома, а летом — ещё и на даче, закаливайте деток с раннего детства.

Старайтесь проветривать помещение, где ребёнок проводит много времени, как можно чаще, но не реже, чем два раза в день — утром и вечером. Очень положительно на развитие и самочувствие ребёнка влияет грудное вскармливание.

### ***Питание ребёнка: рекомендации врачей***

Педиатры рекомендуют кормить ребёнка грудью по меньшей мере до полутора лет.

Ещё один совет относительно питания малышей — не спешить с прикормами и отдать предпочтение простой, незатейливой еде — кашам, пюре из овощей и фруктов, супам и бульонам.

Следует учесть, что у разных детей разный аппетит. Нельзя требовать от ребёнка, чтобы он ел больше или меньше. Полагайтесь на выбор ребёнка и его желание.

Здоровый ребёнок жизнерадостен, активен, хорошо ест, с удовольствием играет, доброжелателен и не доставляет родителям никаких хлопот. Когда он не голоден и у него ничего не болит, он выглядит и ведёт себя, как абсолютно здоровый, счастливый малыш.

На собственном примере нужно приучать детей к здоровому образу жизни, здоровым привычкам, правильному режиму, полноценному питанию.

***Здоровье ребёнка — не сиюминутное состояние, а результат длительной работы его родных.***

*Будьте уверены в том, что ваш ребёнок — здоров, и пусть эта уверенность передаётся вашему малышу. Положительный настрой, доверительные отношения, благоприятная семейная атмосфера, любовь и поддержка родителей — вот что поможет вырастить ребёнка здоровым.*