

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад №200»**

**Консультационный пункт «Вместе с мамой»**

**Консультация для родителей**

**«Укрепление здоровья ребенка в семье»**

**Составила:**

**инструктор по физической культуре**

**Л.И.Фетищева**

**г. Барнаул, 2026**

## **« Укрепление здоровья ребенка в семье»**

В настоящее время пути и средства оздоровления детей – дошкольников сводятся в основном к комплексу профилактических мероприятий, т.е. утверждается принцип «Здоровье — это отсутствие болезней».

Учеными доказано, что здоровье человека только на 7-8% зависит только от здравоохранения и более чем на половину - от образа жизни. Сегодня установлено, что 40% заболеваний взрослых берут свое начало с дошкольного возраста.

Дошкольнику необходимо познать особенности своего организма, возможные патологии здоровья и пути их исправления; основы управления собственным здоровьем и выживания в современных условиях жизни, т.е. уже с раннего возраста ребенок должен стать для себя врачом, психологом, физиологом, учителем, психотерапевтом, тренером. Он должен получить базовые знания, которые помогут ему в дальнейшей жизни.

Учиться управлять своим здоровьем следует с самого рождения, и успех такого обучения на начальном этапе зависит от знаний и умений воспитателей и родителей, которым, к сожалению иногда не хватает соответствующей информации о методах сохранения и защиты здоровья у детей.

### **Содержание воспитания здорового образа жизни у дошкольников.**

Дать представление о человеке: о себе, мальчиках и девочках, близких родственниках.

Познакомить с частями тела человека (голова, туловище, руки, ноги, глаза, уши и т.д.). Каждая часть тела выполняет определенные функции:

- учить детей мыть руки перед едой, после загрязнения, следить за чистотой лица, учить чистить зубы, содержать в порядке нос;
- учить пользоваться индивидуальным полотенцем, носовым платком, зубной щеткой, расческой, соблюдать опрятность в одежде, обуви;
- учить тщательно, пережевывать пищу, не разговаривать во время еды, пользоваться салфеткой, сохранять правильную осанку за столом;
- учить детей при появлении болей обращаться за помощью к взрослому.

Разъяснить детям важность для здоровья сна, питания, гигиенических процедур, движений, закаливания.

## **Отмечать значение тренировки мышц для здоровья человека.**

- ✓ знать подбор упражнений для того, чтобы стать ловким, сильным, выносливым, быстрым, гибким;
- ✓ знать правила сохранения правильной осанки и подбор упражнений для укрепления мышц спины, плечевого пояса, позвоночника;
- ✓ знать упражнения для предупреждения плоскостопия;
- ✓ учить детей отворачиваться при чихании кашле, пользоваться при этом салфеткой или носовым платком.

**Для сохранения психического здоровья необходимо заботится о профилактике неврозов у детей.**

Важными факторами профилактики невроза являются здоровый психологический климат в семье и в ДОУ, благожелательная психологическая атмосфера в межличностных отношениях и соблюдение правильно организованного гигиенического режима (гигиена сна, утренняя гимнастика, утренняя водная процедура, регулярный прием пищи, ежедневные прогулки).

**Одно из главных условий – нормальный ночной сон.** Чтобы его организовать необходимо, придерживаться следующих правил:

- ребенка необходимо приучать ложиться в одно и то же время;
- за час-полтора до отхода ко сну следует уменьшить поток впечатлений (телевизор, компьютер, т.д.);
- за 30-40 минут до сна можно спокойно погулять;
- перед сном рекомендуется принимать теплые ванны продолжительностью 8-10 минут;
- помещение, в котором спит ребенок, должно быть хорошо проветрено.

**Родителям не стоит забывать о том, что они являются примером для подражания во все периоды жизни для их малыша, и от того как поведет себя мама или папа в той или иной ситуации зависит поведение и построение жизненных принципов ребенка.**