

Муниципальное казённое дошкольное образовательное учреждение детский сад  
№ 21 «Ласточка» с. Донская Балка

*Консультация для родителей*  
**«Как укрепить здоровье ребенка  
в условиях семьи»**



*Подготовила:*  
**Гребенчукова Л.В.**

## ***Здоровье детей — главная забота и головная боль родителей.***

*Недаром говорят: «Было бы здоровье, а остальное приложится».*

Главной задачей государственной политики и современного общества является сохранение и укрепление здоровья населения. От здоровья зависит многое, если не сказать – Всё!

Всем хорошо известна печальная статистика состояния здоровья детей в стране. Данные свидетельствуют: в детский сад приходят дети с плохим здоровьем уже в раннем возрасте. И к моменту поступления в школу отмечается тенденция роста хронической заболеваемости детей.

Наше будущее напрямую зависит от здоровья детей, поскольку именно они будут, строить новый мир, в котором нам с вами предстоит доживать последние, хотелось бы надеяться, счастливые годы. К счастью, сегодня для государства важно здоровье каждого ребенка, на укрепление позиций медицинских и образовательных учреждений брошены силы и средства, что позволяет нам верить, что защита здоровья детей в нашей стране — не пустой звук.

Доступность медицинской литературы и Интернета, с одной стороны, позволяют родителям наконец-то разобраться во многих врачебных диагнозах и найти множество полезных советов по профилактике и лечению всевозможных заболеваний, а с другой стороны, в какой-то мере вредит здоровью детей, поскольку мамы и папы, уверовав в свои знания (достаточно поверхностные), предпринимают самостоятельные попытки лечения, и зачастую ребенок попадает к врачу, когда болезнь принимает тяжелый или хронический характер. Помните, что вы несете ответственность за здоровье детей и что именно специалист способен оказать действительно квалифицированную помощь маленькому пациенту.

Здоровьем и развитием ребенка занимаются и медицинские учреждения, и родители. Родители — в первую очередь. Важно, чтобы и врачи, и педагоги, и мамы с папами вели конструктивные диалоги, прислушивались друг к другу. Тогда и только тогда может идти речь о сохранении и преумножении здоровья детей.

### ***Укрепление здоровья ребенка в домашних условиях***

Учитывая те нагрузки, которые выпадают на долю наших малышек, следует уделить особое внимание укреплению здоровья ребенка дома. Речь идет в том числе и о закаливании, как о защите здоровья детей. Если вы считаете, что закаливание непременно включает в себя купание в проруби или догонялки босиком по снегу — не волнуйтесь, такие экстремальные нагрузки могут себе позволить только уже основательно закаленные люди, так что здоровье ребенка не требует подобных жертв. Начать вполне можно с того, чтобы купать вашего младенца в воде, температура которой на градус ниже, чем обычно. Потом еще на градус... Если вы видите, что малышу водные процедуры по-прежнему не доставляют дискомфорта, постепенно сделайте воду прохладной (но не холодной,

не ниже 24 °С). Здоровье и развитие ребенка зависят от иммунитета, который заметно повышается даже от таких простых закаливающих процедур.

Безусловно, одним из важнейших факторов закаливания и здоровья детей являются регулярные прогулки. Главное, правильно одеть ребенка. Педиатры советуют для малышей использовать принцип «капусты» — многослойные одежды, которые можно снять, если станет жарко. Неплохо работает житейское правило — на ребенке должно быть столько же слоев одежды, сколько и на вас, плюс еще один. Помните, что перегревание наносит больше вреда здоровью детей, поскольку именно перегревание чаще ведет к простудам, чем переохлаждение.

Еще один верный помощник в укреплении здоровья ребенка — всем известная зарядка. Не обязательно проводить ее непременно утром, лучше в течение дня несколько раз выбрать время для нескольких простых и веселых упражнений. Бегайте вместе с вашим отпрыском босиком по массажному коврику, подражайте различным животным — только не превращайте зарядку в унылую обязанность. Здоровье наших детей в наших руках.

***Укрепление здоровья ребенка*** — это не периодические мероприятия, а идеология воспитания, поведенческая база, которая останется с человеком на всю жизнь. Если вы с раннего детства приучаете ненаглядное чадо к активному образу жизни, правильному распорядку дня, прививаете полезные привычки, причем делаете это в ненавязчивой форме, не вызывая внутреннего протеста, будьте уверены — вы позаботились о дополнительном бонусе для ребенка — здоровье, а этот бонус несомненно поможет добиться больших успехов в любой сфере жизни.