Консультация для родителей «Причины заболеваемости и пути оздоровления»

Забота о здоровье ребенка является самой важной задачей. Здоровый и развятый ребенок обладает хорошей сопротивляемостью организма к вредным факторам среды и устойчивостью к утомлению, социально и физиологически адаптирован.

В дошкольном детстве закладывается фундамент здоровья ребенка, происходит интенсивный рост и развитие, формируются основные движения, осанка, а также необходимые навыки и привычки, приобретаются базовые физические качества, вырабатываются черты характера, без которых невозможен здоровый образ жизни.

Нахолясь длительное время в неблагоприятных условиях, малыш получает перенапряжение адаптационных возможностей организма. Это приводит к истопцению иммунной системы. Обостряются и развиваются хронические заболевания различных систем и органов.

Рост количества и сложности заболевания зависит не только от бносоциальных факторов, по и от двитательной активности ребенка в течении для. К сожалению сегодия многие дети предпочитают просмотр мультфильмов и компьютерные игры подвижкым пграм. Родители очень редко имеют возможность и желание проводить с ребенком время на свежем воздухе.

Что же могут сделать родители для приобщения детей к здоровому образу жизни?

• Прежде всего, необходимо активно использовать свободное время для повышения двигательной активности всех членов семьи.

Очень важно соблюдать строго режим дня, рекомендованный педматрами и установленный в легком саду.

• Ребенку необходим спокойный, доброжелательный психологический климат.

Соры в присутствии ребенка в одних случаях способствуют возникновению у него невроза, а в других усутубляют уже имеющеея нарушения первной системы. Все это существенно симжет запитные возможности детского организма. Напие раздражение механически переходит и на ребенка.

Организация полноценного питания – включение в рацион продуктов, богать витаминами Л. В. С и Д. минеральными солями , а также белком. Все болога вытаминами Л. В. С и Д. минеральными солями , а также белком. Все болога

человека, узнает о важности закаливания, движения, правильного питания, сна, тем раньше он будет приобщен к здоровому образу жизни.

• Тяжелые последствия для здоровья ребенка имеют травмы и несчастные случаи. Необходимо дома оградить ребенка или научить правильно пользоваться предметами, которые могут представлять опасность для жизни ребенка?

Замечено: в тех семьях, где взрослые болеют мало, и дети, как правило, здоровы.

Забота о здоровье ребенка и взрослого человека стала занимать во всем мире приоритетные позиции. Чем больше мы будем ребенку показывать и рассказывать о здоровье, тем лучше для его развития.

В дошкольном детстве закладывается фундамент здоровья ребёнка. По данным обследований, только 5-7% детей рождаются здоровыми, 2-3% имеют I группу здоровья. На первый взгляд наши дети здоровы и нет причин волноваться. Но что такое здоровье? По определению Всемирной организации здравоохранения, здоровье — это полное физическое, психическое и социальное благополучие, а не только отсутствие болезней и физических дефектов.

Причины, влияющие на состояние здоровья:

20%-наследственность;

20%-экология;

10%-развитие здравоохранения;

50%-образ жизни.

Пути оздоровления:

- 1. Рациональное питание.
- 2. Соблюдение режима.
- 3. Оптимальный двигательный режим.
- 4. Полноценный сон.
- 5. Здоровая гигиеническая среда.
- 6. Благоприятная психологическая атмосфера.
- 7. Закаливание.

Факторы городской окружающей среды отрицательно сказываются на развитии и здоровье ребёнка. Но рост количества детских заболеваний связан не только с плохой экологической обстановкой, но и с самим образом жизни семьи ребёнка, во многом зависящим от семейных традиций, характера двигательного режима.

ПОМНИТЕ, ЗДОРОВЬЕ РЕБЁНКА В ВАШИХ РУКАХ!!!