

**МБДОУ «Детский сад №7
«Буратино»»**

г. Никольск



**Консультация для родителей
на тему:
«Здоровье без лекарств»**



**Подготовила воспитатель:
Моисеева О.А.**

2016г.

Еще до рождения ребенка каждый родитель пытается представить каким он будет? На кого будет похож? И самая главная мечта – чтобы обязательно был здоров, ведь это качество бесценно и однажды пошатнувшееся здоровье, бывает очень сложно восстановить. А потому родители должны вооружиться богатыми знаниями о том, как уберечь своего малыша, от болезней, какие профилактические меры нужно принять, чтобы ваш малыш был здоров. И хорошо бы обойтись **без лекарств!** Народная мудрость говорит, что это вполне возможно, но требует от родителей знаний, умения и терпения самим придерживаться системе здорового образа жизни.

В своих интервью дети говорят: «Здоровый – значит веселый, счастливый», «... это когда я могу все-все сделать сам, и не надо никого просить», «...значит можно есть мороженое прямо на улице, и никто не скажет, что я заболел». Но вместе с тем, опросы показывают и то, что дети «пассивно» относятся к своему здоровью. Они готовы много играть, гулять, бегать, плескаться, но они не готовы прилагать даже малейшие усилия, делать какие-то полезные, но не всегда приятные дела (пить молоко, кефир, вовремя ложиться спать) не привыкли и не хотят. А ведь родителям вполне по силам объяснить важность такого поведения, объяснить, как важно есть те или иные продукты, объяснить, почему нужны эти и почему вредны другие продукты, особенно для детей. Конечно, это требует внимания, терпения, грамотности, и самое главное – желания, чтобы ваш ребенок также заботился сам о своем здоровье.

Очень важно, чтобы ребенок, прежде всего, осознал, как невыгодно быть больным, пропускаешь столько интересных событий, тем самым мотивируя его на здоровое состояние, программируя его на жизнь **без лекарств.**

Родителям постоянно нужно пробуждать желание делать что-либо, чтобы стать крепче, сильнее, выносливее. Чтобы детям было интереснее, можно нарисовать таблицу или «лесенку здоровья» и в конце недели или в выходные отмечать, что полезного было сделано для укрепления здоровья, чтобы ребенок мог сам оценить на какую ступень здоровья себя поставить. Проанализируйте вместе с ним, что можно было еще сделать, чтобы укрепить здоровье.

Сделайте подборку подвижных игр, сделайте расписание прогулок, планируйте выезды на природу с футболом, волейболом и другими коллективными играми, запланируйте себе хотя бы один раз в неделю поход в бассейн, где укрепляется и иммунитет, и развиваются все группы мышц, укрепляется позвоночник, идет веселое общение всей семьи.

Планируйте и не отступайте от своих планов, тем самым вы будете прививать ребенку обязательность, организованность, он будет учиться на вашем примере дорожить временем и не тратить его без пользы.

Если о физическом здоровье нам все более или менее понятно, то вот о психическом или душевном здоровье пока что родители говорят не очень часто.

Вы задумывались когда-нибудь над тем, можно ли провести границу, где кончаются болезни тела и начинаются болезни души?

И наоборот, когда душевное страдание маленького человека проявляется нарушениями телесных функций?

Родители должны понимать, что даже если врач и не выявил нарушений, анализы в норме, просто так температура не поднимется, озноб не появится, не возникнет расстройство сна, не возникнет боль в сердце. Помните, что отсутствие серьезного заболевания, не исключает настоящего страдания, но только не физического, а душевного. Родители создают условия, необходимые для двигательного и умственного развития своего

ребенка, ухаживают за ним, обеспечивают режим дня, создают для него поле эмоций и отношений, которые ребенок впитывает. От взрослых зависит, с каким багажом установок и самоощущений войдет ребенок в большой мир, как сложатся его отношения с окружающим миром и с самим собой.

Стоит сказать и о том, что существует насилие над ребенком. Если физическое насилие достаточно очевидно, то эмоциональное и психологическое насилие обычно не так просто заметить. Однако, это наносит очень большие травмы, порой на всю жизнь.

Родители должны знать, что завышенные требования к ребенку, с которыми он не в силах справиться – это насилие, постоянные упреки, критика, раздражение, суровые наказания, угрозы – это насилие.

Самый опасный вид насилия – это депривация, или эмоциональное неприятие ребенка. Это заставляет ребенка чувствовать себя ненужным, нелюбимым, он становится агрессивным, мстительным, безучастным. А впоследствии у него появляются «заменители любви»: алкоголь курение, наркотики.

Очень важно, чтобы отношения в семье складывались гармонично, родители не должны скупиться на ласку для ребенка, если в семье все друг друга уважают, ценят каждый миг общения, то и любую проблему можно легко решить, даже не применяя лекарственных препаратов, не зря же говорят: любовь лечит.

Помните, в начале нашего разговора дети говорят: «здоровый – значит счастливый»? Так вот главное - за всем этим не забыть: прежде всего, дети должны расти счастливыми. Только счастливый ребенок может быть здоров физически и душевно, гармонично развиваться.