

# Консультация для родителей

## «Воспитание у детей дошкольного возраста привычки к здоровому образу жизни»

Подготовила: воспитатель Майкова Л.П.

**Дошкольное детство** — очень короткий период в жизни человека. Формирование привычки к здоровому образу жизни — одна из ключевых целей в системе дошкольного образования. И это вполне объяснимо — только здоровый ребенок может развиваться гармонично.

Дошкольный возраст является решающим в формировании фундамента физического и психического здоровья. До семи лет ребёнок проходит огромный путь развития, не повторяемый на протяжении последующей жизни. Именно в этот период идет интенсивное развитие органов и становление функциональных систем организма, закладываются основные черты личности, формируются характер, отношение к себе и окружающим.

Именно поэтому с раннего возраста необходимо приобщать ребёнка к заботе о своем здоровье, воспитывать у него заинтересованность и активность в саморазвитии и самосохранении.

Педагоги работают в этом направлении только совместно с семьёй, так как важный субъект начального звена системы является – **семья**. Она создает условия для первичной ориентации детей в организации здорового образа жизни. Семья остро нуждается в помощи специалистов на всех этапах дошкольного детства. Очевидно, что семья и детский сад, имея свои особые функции, не могут заменить друг друга и должны взаимодействовать во имя полноценного развития ребенка.

Главная задача педагогов детского сада и родителей в работе по приобщению к здоровому образу жизни – *формировать разумное отношение к своему организму, учить вести здоровый образ жизни с раннего детства, владеть необходимыми санитарно-гигиеническими навыками.*



Родители должны поддерживать в домашних условиях принципы формирования здорового образа жизни в оптимальном сочетании со всеми здоровье сберегающими мероприятиями, проводимыми в детском саду.

**Существует правило: "Если хочешь воспитать своего ребенка здоровым, сам иди по пути здоровья, иначе его некуда будет вести!"**

**Понятие о здоровом образе жизни включает в себя много аспектов.**

*Во-первых*, соблюдение режима дня. В детском саду режим соблюдается, а вот дома не всегда. Необходимо объяснить детям, что нужно рано ложиться и рано вставать.

*Во-вторых*, это культурно-гигиенические навыки. Дети должны уметь правильно умываться, знать, для чего это надо делать. Вместе с детьми рассматривайте ситуации защиты от микробов и делайте вывод, который дети должны хорошо усвоить: не есть и не пить на улице; всегда мыть руки с мылом, вернувшись с улицы, перед едой, после туалета. Вместе с детьми посчитайте, сколько раз в день им приходится мыть руки.

*В-третьих*, культура питания. Нужно есть больше овощей и фруктов. Рассказать детям, что в них много витаминов А, В, С, Д, в каких продуктах они содержатся и для чего нужны.

**Витамин А** — морковь, рыба, сладкий перец, яйца, петрушка. Важно для зрения.

**Витамин В** — мясо, молоко, орехи, хлеб, курица, горох (для сердца).

**Витамин С** — цитрусовые, капуста, лук, редис, смородина (от простуды).

**Витамин Д** — солнце, рыбий жир (для косточек).

*В-четвертых*, это гимнастика, физические занятия, занятия спортом, закаливание и подвижные игры. Если человек будет заниматься спортом, он проживет дольше. "Береги здоровье смолоду". Дети должны знать, почему так говорят. Обязательно ежедневно проводить гимнастику.

**Домашний режим дошкольника** — одна из важных составляющих семейного воспитания, позволяющих сохранять высокий уровень работоспособности, отодвинуть утомление и исключить переутомление. Семья организует рациональный домашний режим — он должен соответствовать режиму в дошкольном учреждении.



Формируя здоровый образ жизни ребенка, родители должны привить ребенку основные знания, умения и навыки:

- \* знание правил личной гигиены, гигиены помещений, одежды, обуви;
- \* умение правильно строить режим дня и выполнять его;
- \* умение взаимодействовать с окружающей средой: понимать, при каких условиях дом, улица, дорога, парк, детская площадка безопасна для жизни и здоровья;
- \* умение анализировать опасные ситуации, прогнозировать последствия и находить выход из них;
- \* знание основных частей тела и внутренних органов, их расположение и роль в жизнедеятельности организма человека;
- \* понимание значения ЗОЖ для личного здоровья, хорошего самочувствия, успехов в занятиях;
- \* знание основных правил правильного питания;
- \* знание правил сохранения здоровья от простудных заболеваний;
- \* умение оказывать простейшую помощь при небольших порезах, ушибах.

Для сохранения психического здоровья необходимо заботиться 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, радио 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.

## Растим здорового ребенка

