Консультация для родителей на тему:
«Здоровый образ жизни в семье»

Подготовила: Ушакова Ю.С,
воспитатель

Каждый родитель хочет, чтобы его ребенок рос здоровым. Но часто мы забываем, что здоровье зависит не только от физических данных, дарованных природой при рождении, но и от того образа жизни, который мы ведем. Результаты последних исследований подтверждают, что в современном обществе необходимо будет уделять гораздо больше внимания ЗОЖ, физическому развитию человека, поскольку становится все меньше стимулов для естественного движения. Учеба и сидячая работа обусловливают необходимость двигательной компенсации - с помощью занятий физкультурой и спортом, игр, активного отдыха. В связи с этим мы обязаны научить наших детей своевременно и полностью использовать благотворное воздействие физических упражнений - как жизненную необходимость в противовес « болезням цивилизации».

В наших силах привить детям любовь к здоровому образу жизни с раннего возраста и сформировать осознанное отношение к своему здоровью. Понятие о здоровом образе жизни включает в себя несколько аспектов.

Во-первых, соблюдение режима дня. Желательно, чтобы режим дня совпадал в детском саду и дома.

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 и занятия спортом, закаливание и подвижные игры.

Среди множества факторов, оказывающих влияние на рост, развитие и состояние здоровья ребёнка, двигательной активности принадлежит основная роль. От степени развития естественной потребности ребенка в движении во многом зависят развитие двигательных навыков, памяти, восприятия,

эмоции, мышления. Поэтому очень важно обогащать двигательный опыт ребёнка.

В младшем дошкольном возрасте ребенок еще не способен осознанно следовать нормам гигиены и санитарии, выполнять требования ЗОЖ, заботиться о своем здоровье. Задача родителей целенаправленно и планомерно прививать маленькому ребенку умений и навыков, способствующих сохранению своего здоровья.

Безусловно, здоровье детей напрямую зависит от условий жизни в семье, санитарной грамотности, гигиенической культуры родителей и уровня их образования.

Как правило, у нас, взрослых, возникает интерес к проблеме воспитания привычки к здоровому образу жизни лишь тогда, когда ребёнку уже требуется медицинская помощь. Готовность к здоровому образу жизни не возникает сама собой, а формируется у человека с ранних лет, прежде всего внутри семьи, в которой родился и воспитывался ребенок.

Таким образом, основной задачей для родителей является: формирование у ребенка нравственного отношения к своему здоровью, которое выражается в желании и потребности быть здоровым, вести ЗОЖ. Он должен осознать, что здоровье для человека важнейшая ценность, главное условие достижения любой жизненной цели, и каждый сам несет ответственность за сохранение и укрепление своего здоровья. 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;
- знание правил профилактики заболеваний позвоночника, стопы, органов зрения, слуха и других;

- понимание значения двигательной активности для развития здорового организма;

Здоровье - это счастье! Мы желаем Вам быть здоровыми!