
*Консультация для родителей
«Воспитание здорового образа жизни в
семье»*



«Берегите здоровье

смолоду!» - эта пословица имеет глубокий

смысл. Формирование **здорового образа**

жизни должен о начинаться с рождения ребенка для того чтобы у
человека уже выработалось осознанное отношение к
своему **здоровью**.

В последнее время во всем мире наметилась тенденция к ухудшению **здоровья детского населения**: появляется всё больше детей с частыми простудными заболеваниями, излишним весом, нарушением осанки, речи, координации движений, деятельности органов дыхания.

Так что же такое **здоровье**? Казалось бы, самый простой ответ должен гласить, что **здоровье** – это отсутствие болезней. Но для объяснения ребёнку этого недостаточно. **Здоровье – это счастье! Здоровье** – это когда ты весел и всё у тебя получается. **Здоровье** нужно всем – и детям, и взрослым, и даже животным. В формировании понятий о **здоровом образе жизни**, нужно дать понять детям, что нужно делать, чтобы быть **здоровым**? Нужно хотеть и уметь заботиться о **здоровье**. Если не следить за **здоровьем**, можно его потерять

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

Забота о развитии и **здоровья** ребёнка начинается по существу с организации **здорового образа жизни в семье**. **Здоровый образ жизни** – это и благоприятный эмоциональный климат в **семье**, дружеское, доброжелательное отношение **родителей друг к другу и к ребёнку**; это и правильное организованное рациональное питание, и использование движений, физических упражнений на воздухе, и достаточная трудовая активность.

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

Это во - первых: соблюдение режима дня.

В детском саду режим соблюдается, так как это является одним из важных условий обеспечения деятельности дошкольного учреждения. А вот дома режим соблюдается не всегда, нужно приучать детей рано ложиться и рано вставать.

Во – вторых: это культурно - гигиенические навыки.

Дети должны уметь правильно умываться, знать, для чего это надо делать: чтобы быть чистым, хорошо выглядеть, чтобы было приятно, и кожа была **здоровой**, чтобы быть закалённым, чтобы смыть микробы.

В - третьих: это гимнастика, двигательная деятельность, закаливание и подвижные игры. Если человек будет заниматься спортом, он проживёт дольше. "**Береги здоровье смолоду**". Дети должны знать, почему так говорят. Обязательно ежедневно проводить гимнастику.

В - четвёртых: культура питания. Обыгрывание ситуаций "В гости к Мишутке" и "Вини - Пух в гостях у Кролика", рассматривание и обсуждение картинок к играм: "Осторожно, вирус", "Будь здоров!". Рассказать детям, что в овощах и фруктах много витаминов А, В, С, Д, в каких продуктах они содержатся и для чего они нужны. Для лучшего запоминания можно использовать художественное слово.

Только говорить о значимости **здоровья – это мало**; надо предпринимать повседневные, пусть мелкие, но обязательно многочисленные шаги.

Детям необходимо объяснять значимость не только тех или иных действий и привычек, но и это главное – подавать собственный пример.

Делайте утреннюю зарядку, больше двигайтесь, занимайтесь физкультурой и спортом, ведите **здоровый образ жизни**, привлекайте к активным действиям детей и они вырастут **здоровыми** и



преуспевающими людьми. **Родители** для детей – непререкаемый авторитет, пример для подражания.

Уже с малых лет учите детей беречь свое **здоровье и заботиться о нем**. Совместные занятия сплачивают, объединяют детей и взрослых. Позиция **родителей** во многом определяет отношение детей к физической культуре и спорту. Если взрослые ведут **здоровый образ жизни**, регулярно вместе с детьми выполняют хотя бы простейшие физические упражнения, подвижны, легки на подъем, это является «*благодатной почвой*», на которой взойдут добрые всходы – крепкие, **здоровые**, любящие физкультуру

Советы родителям.

Чаще участвуйте в физкультурно-спортивных мероприятиях, проводимых в детском саду. Дети радуются присутствию взрослых и гордятся своими **родителями**

Устраивайте праздники детям дома, не жалейте для этого времени и сил.

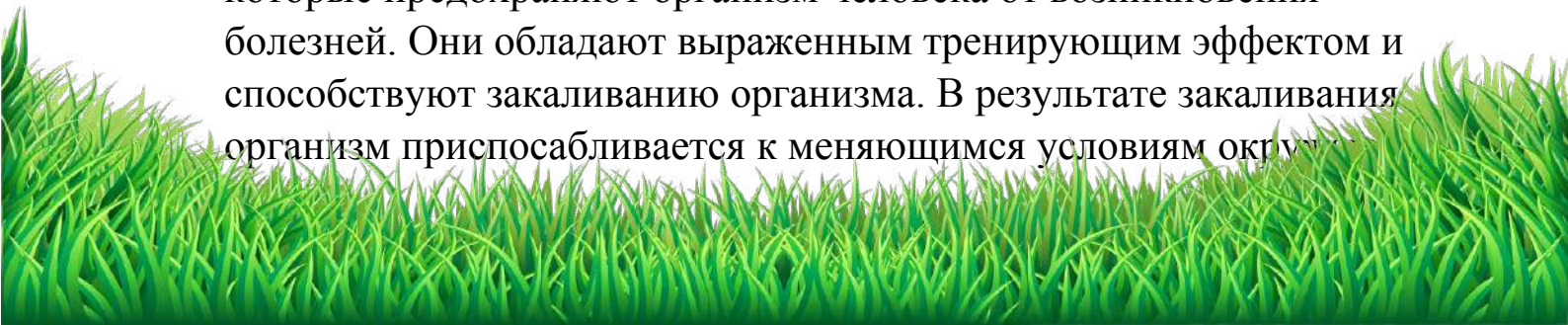
Утренняя гимнастика в большой комнате или коридоре

Водные процедуры. От этого мероприятия все, особенно дети, получают наслаждение настоящего веселого водного праздника.

Прием пищи. Красиво накрытый стол, любимые блюда, родные лица – как это **здорово!**

Прогулки на свежем воздухе: экскурсия, поездка, турпоход, посещение культурно-развлекательных заведений, парков, детских аттракционов, театров. Полезны разговоры о благотворном влиянии природы и отдыха на **здоровье**.

Закаливание. Для укрепления **здоровья** эффективны ходьба и бег, которые предохраняют организм человека от возникновения болезней. Они обладают выраженным тренирующим эффектом и способствуют закаливанию организма. В результате закаливания организм приспосабливается к меняющимся условиям окружающей среды.



среды. Закаливание имеет большее значение для ослабленного ребёнка, чем для **здорового**. Наряду с традиционными методами закаливания (воздушные ванны, водные ножные процедуры, полоскание горла, широко используются и нетрадиционные:

Контрастное воздушное закаливание (*из тёплого в холодное помещение*).

Контрастный душ – наиболее эффективный метод закаливания в домашних условиях.

Хождение босиком, при этом укрепляются своды и связки стопы, идёт профилактика плоскостопия. В летний период дайте детям возможность ходить босиком по горячему песку и асфальту, по мелким камушкам и шишкам, которые действуют как сильные раздражители.

Полоскание горла прохладной водой со снижением её температуры – метод профилактики заболевания носоглотки.

Формировать интерес к **оздоровлению** собственного организма. Чем раньше ребёнок получит представление о строении тела человека, узнает о важности закаливания, движения, правильного питания, тем раньше он будет приобщён к **здоровому образу жизни**.

Если взрослые регулярно занимаются физической культурой и спортом, соблюдают режим, правила гигиены и закаливания, то дети, глядя на них, систематически будут делать утреннюю зарядку, заниматься физическими упражнениями и спортивными играми, затем **родителям** надо хорошо ознакомиться с комплексами упражнений, которые дети выполняют в детском саду. Тогда мы вместе добьёмся более высоких результатов в физическом развитии наших детей. Помните, **здоровье** ребенка в ваших руках!

Здоровье ребенка превыше всего,

Богатство земли не заменит его.

Здоровье не купишь, никто не продаст,



Его берегите, как сердце, как глаз.