

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

«ДЕТСКИЙ САД № 35»

Ставропольский край, Шпаковский район, г. Михайловск, ул. Ленина, 206.

Тел/факс 8(86553) 5-57-02, эл. почта – svetlanagudim19754@mail.ru,

официальный сайт <https://ds35.stv.prosadiki.ru/>

ОКПО 43369282 ОГРН 1202600001670 ИНН/КПП 2623030977/262301001

Консультация для родителей
(законных представителей)

«Здоровый образ жизни ребенка»

Подготовил:

воспитатель

без кв. категории

Жеребцова М.В.

МБДОУ «Детский сад № 35»

Дата: 10.04.2023 г.

Цель: сформировать у родителей правильное представление о здоровом образе жизни.

Задачи:

- демонстрировать родителям необходимость обсуждения правил ЗОЖ;
- формировать у детей навыки ЗОЖ;

Здоровый образ жизни необходимо формировать, начиная с детского возраста. Как это сделать? Что же такое здоровье? Сказать по просту 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.

Сохранение здоровья и укрепление иммунитета ребенка в дошкольном возрасте являются важным условием формирования здоровой личности. До 7 лет человек проходит большой этап своего развития, который больше не повторится за всю его жизнь никогда. Именно в это время идет усиленное формирование органов, от которого, по сути, зависит дальнейшая жизнь маленького человека. И так здоровый образ жизни и дома и в детском саду играет важнейшую роль в развитии ребенка.

Формирование любви к здоровому образу жизни, к полезным привычкам, сохранение и укрепление здоровья — одни из основных задач учреждения, где ребенок проводит большее количество времени, — детского сада. Оздоровление в детском саду предусматривает целый ряд мероприятий: утренняя гимнастика, прогулки, продуманное питание, разнообразные дидактические игры, способствующие познанию основ ЗОЖ и его составляющих, а также множество повседневных занятий, приучающих ребенка заботиться о своем здоровье. Но формирование здорового образа жизни должно проводиться не только

силами педагогов, воспитателей, психологов. Это большая цепочка, в которую обязательно должны быть включены родители. Что же они могут сделать для этого? Обеспечить необходимые условия здорового образа жизни.

Прогулка. Прогулка является одним из существенных компонентов режима. Это наиболее эффективный вид отдыха, хорошо восстанавливает сниженные в процессе деятельности функциональные ресурсы организма, и в первую очередь – работоспособность. Пребывание на воздухе способствует повышению сопротивляемости организма и закаляет его. После активной прогулки у ребенка всегда нормализуется аппетит и сон. Прогулка должна проводиться в любую погоду, за исключением особо неблагоприятных условий. При этом одежда и обувь должны соответствовать погоде и всем гигиеническим требованиям. Во время прогулки нельзя допускать, чтобы дети длительное время находились в однообразной позе, поэтому необходимо изменять их вид деятельности и место игры. Хорошо сочетать прогулки со спортивными и подвижными играми.

Питание. В рационе ребенка должны присутствовать овощи, фрукты, каши, молочные продукты. При этом любое принуждение недопустимо. Необходимо включать в рацион продукты, богатые витаминами А, В, С и Д, минеральными солями (кальцием, фосфором, железом, магнием, медью, а также белком. Немаловажное значение имеет режим питания, то есть соблюдение определенных интервалов между приемами пищи.

Соблюдение личной гигиены. Ребенку необходимо усвоить все основные гигиенические навыки, понять их важность и привыкнуть систематически выполнять их правильно и быстро. Лучше всего подать личный пример (уход за зубами дважды в день, мытье рук, подмывание, купание, смена белья).

Регулярное закаливание. Необходимо активно использовать целебные природные факторы окружающей среды: чистую воду, ультрафиолетовые лучи солнечного света, чистый воздух.

Соблюдение режима дня. Рациональный режим помогает работать всем органам также согласно режиму. Правильно организованный режим дня

оптимально сочетает период бодрствования и сна детей в течение суток, удовлетворяет их потребности в пище, в деятельности, отдыхе, двигательной активности и др. Режим дисциплинирует детей, способствует формированию многих полезных навыков, приучает их к определенному ритму.

Спокойствие и любовь. Здесь можно выделить 2 аспекта: спокойствие должно царить в семье и сохраняться в детском саду. Ребенку необходим спокойный, доброжелательный психологический климат в семье. Он должен знать, что дома его ждут и любят, тогда он сможет справиться с любой задачей. Что касается дошкольного учреждения, то поддержание мира и покоя обеспечивает в первую очередь воспитатель. Формирование интереса к оздоровлению. Чем раньше ребенок получит представление о строении тела человека, узнает о важности закаливания, движения, правильного питания, сна, тем раньше он будет приобщен к здоровому образу жизни. Необходимы развивающие игры, интересные рассказы о хорошем и плохом с подведением итогов.

Родителям следует помнить 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.