Муниципальное дошкольное образовательное учреждение

«Детский сад № 192»

Консультация для родителей

***«Роль семьи в формировании здорового образа жизни детей дошкольного возраста»***



Подготовила старший воспитатель:

Гусева Л.А.

Ярославль 2021

|  |
| --- |
| «Берегите здоровье смолоду!» - эта пословица имеет глубокий смысл. Формирование здорового образа жизни должно начинаться с рождения ребенка для того чтобы у человека уже выработалось осознанное отношение к своему здоровью.  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. "Берегиздоровье 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 содержаться 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, примет 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, получат наслаждение настоящего веселого водного праздника.  Прием пищи. Красиво накрытый стол, любимые блюда, родные лица – как этоздорово!  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. 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 детям 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 кздоровому 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 ознакомится 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. |