

Консультация для родителей: «Здоровый образ жизни детей»

Составитель:
воспитатель ГБДОУ детский сад № 45
Кировского района Санкт-Петербурга
Буйко Ю.А.



«Семья – главный показатель здорового образа жизни» - 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.

Здоровая семья – это семья, которая ведет здоровый образ жизни, в которой присутствует духовная культура, здоровый психологический климат, материальный доход.

Даже в раннем школьном возрасте ребенок еще не способен осознанно и адекватно следовать элементарным нормам гигиены и санитарии, выполнять требования здорового образа жизни, заботиться о своем здоровье и здоровье окружающих.

Дети, как известно, продукт своей среды - она формирует их сознание, привычки. Поэтому здоровый образ жизни, необходимо формировать именно начиная с детского возраста: забота о собственном здоровье как основной ценности станет естественной формой поведения.

Так что же такое здоровье? Казалось бы, самый простой ответ должен гласить, что здоровье – это отсутствие болезней. Но для объяснения ребенку этого недостаточно. Здоровье – это счастье! Здоровье – это когда ты весел и все 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.

Здоровый образ жизни подразумевает укрепление физического и морального здоровья человека с помощью различных оздоровительных мероприятий.

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 мыться, знать, для чего это надо делать: чтобы быть чистым, хорошо выглядеть, чтобы было приятно, и кожа была здоровой, чтобы быть закалённым, чтобы смыть микробы.

Для закрепления навыков рекомендуется использовать художественное слово, инсценировки игровых ситуаций.

Мойся мыло! Не ленись!

Не выскальзывай, не злись!

Ты зачем опять упало?

Буду мыть тебя сначала!

О микробах:

Микроб - ужасно вредное животное,

Коварное и главное щекотное.

Такое вот животное в живот

Залезет - и спокойно там живёт.

Залезет шалопай, и где захочется

Гуляет по больному и щекочется.

Он горд, что столько от него хлопот:

И насморк, и чихание и пот.

Вы, дети, мыли руки перед ужином?

Ой, братец Лис, ты выглядишь простуженным.

Постой- ка, у тебя горячий лоб.

Наверное, в тебе сидит микроб!

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.

Предложить детям посчитать, сколько раз в день им приходится мыть руки; есть только мытые овощи и фрукты; когда чихаешь или кашляешь, закрывать рот и нос платком; есть только из чистой посуды.

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.

Никогда не унываю,
И улыбка на лице,
Потому что принимаю
Витамины А, В, С.
Очень важно спозаранку,
Есть за завтраком овсянку.
Чёрный хлеб полезен нам,
И не только по утрам.
Помни истину простую,
Лучше видит только тот,
Кто жуёт морковь сырую,
Или сок морковный пьёт.
От простуды и ангины
Помогают апельсины.
Ну, а лучше съесть лимон
Хоть и очень кислый он.

Поддержание здорового образа жизни - вещь не такая уж и сложная. Но если мы научим детей с самого раннего возраста ценить, беречь и укреплять своё здоровье, если мы будем личным примером демонстрировать здоровый образ жизни, то только в этом случае можно надеяться, что будущее поколение будет более здоровым и развитым не только интеллектуально, духовно, но и физически.

Будьте всегда здоровы!

Памятка для родителей по формированию здорового образа жизни у своих детей

1. Новый день начинайте с улыбки и утренней разминки.
2. Соблюдайте режим дня.
3. Помните: лучше умная книга, чем просмотр телевизора.
4. Любите своего ребенка, он – ваш.
5. Уважайте членов своей семьи, они – попутчики на вашем пути.
6. Обнимать ребенка следует не менее 4 раз в день, а лучше 8 раз.
7. Положительное отношение к себе – основа психологического выживания.
8. Не бывает плохих детей, бывают плохие поступки.
9. Личный пример по ЗОЖ – лучше всякой морали.
10. Используйте естественные факторы. Закаливание – солнце, воздух и вода.
11. Помните: простая пища полезнее для здоровья, чем искусные яства.
12. Лучший вид сорта – прогулка с семьей на свежем воздухе, лучшее развлечение для совместных игр с родителями.

Список литературы:

1. Марков В.В. Основы здорового образа жизни и профилактика болезней / В.В. Марков. - М.: Академия, 2004
2. <https://nsportal.ru/detskiy-sad/materialy-dlya-roditeley/2022/01/21/konsultatsiya-dlya-roditeley-zdorovyy-obraz-zhizn>
3. Леонид Зильбер «Стихи про витамины»
4. Аверина И.Е. Физкультминутки и динамические паузы в ДОУ/ И.Е. Аверина - М: Айрис-Пресс, 2006.