

## Консультация для родителей на тему: "Воспитание здорового образа жизни у детей дошкольного возраста".



Дошкольный возраст – наилучшее время для формирования личности ребёнка. От того, как проведёт ребёнок этот отрезок своей жизни, будет в дальнейшем зависеть многое. Именно поэтому задача всех работников дошкольного учреждения - обеспечить условия для всестороннего развития ребёнка и подготовки его к систематическому обучению в школе.

Сохранение и укрепление здоровья детей - одна из главных стратегических задач современного общества, получившая отражение в нормативно – правовых документах. На сегодняшний день в соответствии с ФГОС направление «Физическое развитие», включающее образовательные области «Физическая культура» и «Здоровье», занимает ведущее место в воспитательно - образовательном процессе.

Содержание образовательной области «Здоровье» направлено на достижение целей охраны здоровья детей и формирование основы культуры здоровья через решение следующих задач: сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей; воспитание культурно - гигиенических навыков; формирование начальных представлений о здоровом образе жизни.

Реализация основ здорового жизни, помимо выполнения рационального жизненного распорядка и усвоения детьми правил гигиены, включает и полноценное питание, достаточную двигательную активность в течение дня, необходимый объём гигиенической грамотности в целом. По тому, как ребёнок относится к своему здоровью и здоровью окружающих, можно судить о его гигиенической и общей культуре, ценностях и привычках.

Развитие навыков здорового образа жизни ребёнка происходит, как правило, целенаправленного воспитания и образования.

**Первая составляющая здорового образа жизни – это двигательная активность**, физическая культура и спорт. Недостаток движений отрицательно сказывается на здоровье человека. Регулярные занятия физическими упражнениями и спортом, утренняя зарядка, физкультминутки,

прогулки призваны компенсировать двигательное голодание. Систематическая двигательная активность способствует укреплению и сохранению здоровья детей, улучшает самочувствие, повышает работоспособность. Ходьба является сложно координированным двигательным актом, управляемым нервной системой, она осуществляется при участии практически всего мышечного аппарата нашего тела.

**Вторая составляющая здорового образа жизни – это закаливание.** Мы знаем, что закаленный человек быстро и без малейшего вреда для здоровья приспосабливается к любым изменениям температуры воздуха, легко переносит холод, жару. Закаливание повышает не только устойчивость к влиянию плохой погоды, но и совершенствует, мобилизует резервные возможности адаптационных систем, чем обеспечивается профилактика простудных и других заболеваний.

### **Принципы закаливания:**

- Постепенность закаливающих процедур
- Систематичность
- Комплексность
- Учёт индивидуальных особенностей ребёнка

Регулярные прогулки на свежем воздухе способствуют оздоровлению и закаливанию организма детей. Ребенок дошкольного возраста должен ежедневно находиться на улице не менее трех часов. Благоприятно влияет на детский организм утренняя гимнастика на улице.

**Особое значение имеет режим дня.** Режим – это правильное чередование периодов работы и отдыха. Режим дня необходимо соблюдать с первых дней жизни малыша. От этого зависит его здоровье и правильное развитие. Всегда одни и те же часы кормления, сна, бодрствования налаживают деятельность организма ребенка.

**Сон** - важное условие для здоровья, бодрости и высокой работоспособности человека. Крепкий сон - залог гармоничного развития, один из важнейших элементов человека, а особенно ребёнка. Именно во сне происходит сложнейшая работа, в результате которой формируется мозг, развивается тело. Нужно постараться в максимальной степени соблюдать ритм сна и бодрствования. После того как дети проснулись, проводится гимнастика пробуждения. Это специально сконструированный комплекс упражнений, позволяющий постепенно разогреть мышцы и поднять настроение.

Примерная схема проведения оздоровительной гимнастики после дневного сна выглядит так: гимнастика в постели, упражнения направленные на профилактику плоскостопия и нарушений осанки, дыхательная гимнастика, индивидуальная или дифференцированная оздоровительная работа, водные процедуры. Гимнастика в постели может включать такие элементы, как потягивание, поочередное поднятие и опускание рук и ног, элементы самомассажа, пальчиковой гимнастики, гимнастики для глаз. Самомассаж

необходим для повышения сопротивляемости организма, для улучшения обменных процессов, лимфо и кровообращения. Самомассаж рекомендуется проводить 2-3 раза в день на занятиях, физминутках, прогулках до 5 минут (малышам).

***Очень большое значение для усвоения пищи имеет режим питания,*** то есть правильное распределение приемов ее в течение дня. Доказано, что при правильных промежутках между кормлениями к часу приема пищи создается здоровый аппетит. Установленные часы приема пищи необходимо строго соблюдать. В промежутках между ними дети не должны получать никакой еды. Сладости, фрукты, ягоды следует также давать в определенное время. Пить ребенку надо давать также в определенное время. Для этого в пищу должно включаться такое количество жидкости, которое удовлетворяло бы потребность растущего организма.

***При воспитании детей дошкольного возраста, очень важное значение имеет формирование у них культурно-гигиенических навыков, которое необходимо заранее хорошо спланировать, продумать и организовать. Так с раннего детства нужно приучать ребенка к тому, что такие вещи, как расческа, постель, горшок, носовой платок, полотенце, зубная щетка, должны быть индивидуальными.***

В детском саду педагоги должны объяснить, рассказать детям о том, что такое режим дня, зарядка по утрам, здоровая пища, ввести такое понятие как инфекционная болезнь, что нужно делать, чтобы быть здоровым. В беседах «Для чего мы чистим зубы», «Гигиена приема пищи» - дети приобщаются к культуре поведения, личной гигиене.

Здоровому образу жизни способствует благоприятная психологическая обстановка в семье и саду. Основной задачей семьи и педагога в это время является приобщение ребёнка к здоровому образу жизни, а именно: способствовать формированию разумного отношения к своему организму, ведение здорового образа жизни с самого раннего детства. Родители активно принимают участие в спортивных совместных мероприятиях. На родительских собраниях, индивидуальных консультациях родителям предлагаем картотеки различных гимнастик, упражнений для дома, советуем литературу. Соответственно, для родителей оформляем в «Уголке здоровья» рекомендации, советы, проводим анкетирования.