

Консультация для родителей «В здоровой семье – здоровые дети!»

Подготовила воспитатель группы №3 «Смешарики»:
Алексеева Н.А.

«Если хочешь воспитать своего ребенка здоровым, сам иди по пути здоровья, иначе его некуда будет вести!»

В.А.Сухомлинский

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

Семья – это основное звено, где формируются полезные привычки. Выработанные годами в семье привычки, традиции, образ жизни, отношение к своему здоровью переносятся во взрослую жизнь. Поэтому необходимо с самого раннего возраста ценить, беречь и укреплять здоровье.

Рассмотрим основные компоненты здоровья, позволяющие при правильном использовании оставаться нашим детям здоровыми и жизнерадостными.

1.Соблюдение режима дня.

Домашний режим в выходные должен соответствовать режиму дошкольного учреждения. В выходные дни следует больше времени проводить на свежем воздухе. Особенно благоприятны прогулки всей семьей. Очень важно, чтобы ребенок днем спал. Дневной сон восстанавливает нормальную деятельность организма.

2.Правильное питание.

3.Оптимальный двигательный режим.

Движение является средством познания окружающего мира. Двигательная активность, биологическая потребность организма, от удовлетворения которой зависит здоровье детей, их физическое и общее развитие.

4.Закаливание.

Закаливание организма – одно из лучших средств укрепления здоровья. Задача закаливания – приучить хрупкий, растущий организм ребенка

переносить перемены температуры в окружающей среде. Основными средствами закаливания детей являются естественные факторы природы – воздух, вода и солнце.

Виды закаливания:

- умывание
- ножные ванны
- прогулки на свежем воздухе
- хождение босиком
- солнечные ванны
- купание в водоёмах.

5. Положительные эмоции.

Ребенку необходим спокойный, доброжелательный психологический климат в семье.

При соблюдении этих правил, наши дети будут расти крепкими и здоровыми.

Список литературы

1. Лечебная физкультура и массаж. Методики оздоровления детей дошкольного и младшего школьного возраста: Практическое пособие/ Г.В.Каштанова, Е.Г. Мамаева.-2-е изд.,испр. И доп.-М.:АРКТИ, 2007.
2. Кудра Т.А. Аэробика и здоровый образ жизни: Учеб. пос.- Владивосток: МГУ им. адмирала Г.И. Невельского, 2001.- 120.
3. <https://nsportal.ru/detskiy-sad/zdorovyy-obraz-zhizni/2017/01/29/konsultatsiya-dlya-roditeley-rol-semi-v-formirovanii>