

Консультация для родителей «Здоровье начинается с семьи»

Подготовили воспитатели группы №7 «Солнышко»:
Евграфова Е.Н.,
Семенова Е.А.

*«Надо стремиться к тому,
чтобы в здоровом теле
был здоровый дух».
(Ювенал)*

*«Забота о здоровье –
это важнейший труд воспитателя».
А.С.Макаренко*

Жизнь в 21 веке ставит перед нами много новых проблем, среди которых самая актуальная самая актуальная на сегодняшний день является проблема сохранения здоровья. Наше будущее – это наши дети. От того каким оно будет, зависит здоровье подрастающего поколения.

Дошкольный возраст является решающим в формировании психического и физического здоровья. Ведь именно до семи лет идет интенсивное развитие органов и становление функциональных систем организма, закладываются основные черты личности, формируется характер. Важно на этом этапе – сформировать базу знаний и практических навыков здорового образа жизни, осознанную потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом.

Искусство долго жить состоит, прежде всего, в том, чтобы с детства научиться следить за своим здоровьем. Данные разных исследований показывают, что за последнее время число здоровых дошкольников уменьшилось в 5 раз и составляет всего 10% от всех детей, поступающих в школу. И главная задача педагога – научить ребенка правильному выбору в любой ситуации только полезного для здоровья и отказа от всего вредного. Привить ребенку с малых лет правильное отношение к своему здоровью, чувство ответственности за него. Эти

задачи решаются путем создания целостной системы по сохранению психического, физического и социального благополучия ребенка.

Компоненты ЗОЖ:

- Прогулка на свежем воздухе;
- Занятие физкультурой;
- Рациональное питание;
- Соблюдение правил личной гигиены;
- Закаливание;
- Полноценный сон.

Правильное питание обеспечивает нормальное течение процессов роста и развития организма и предупреждение многих заболеваний. Пища должна быть богата витаминами, углеводами, белками. Овощи и фрукты обязательны в рационе дошкольника. Немаловажен и режим питания, т.е. соблюдение интервалов между приемами пищи.

Прогулка является одним из существенных компонентов режима. Пребывание на свежем воздухе способствует повышению сопротивляемости организма и оздоравливает его. После активной прогулки у ребенка нормализуется аппетит и сон. Прогулка должна проходить в любую погоду, за исключением неблагоприятных условий. Одежда и обувь должна соответствовать сезону и гигиеническим требованиям. Во время прогулки нельзя допускать, чтобы дети находились в однообразной позе, необходимо менять их вид деятельности и место игры. Хорошо сочетается прогулка со спортивными и подвижными играми.

Ребенку-дошкольнику так же необходимо освоить все необходимые гигиенические навыки, понять их важность и выполнять правильно и быстро. Лучше всего подать личный пример.

Закаливание – основа здорового образа жизни. Необходимо активно использовать целебные факторы окружающей среды. Недаром говорят: «Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья». Конечно, во всем должна присутствовать мера.

Соблюдение режима дня помогает всем органам работать согласно режиму. Режим дисциплинирует детей, способствует формированию многих полезных навыков, приучает к определенному ритму.

Так же ребенку для полноценного развития и роста необходим спокойный, доброжелательный климат в детском саду и семье. Ребенок должен знать, что его любят и ждут, верят в него, тогда он сможет справиться с любой задачей. Здесь важна роль родителей и воспитателей. Родителям следует помнить о том, что они являются примером для подражания во все периоды жизни их малыша.

Работа в нашей группе и во всем детском саду основана на организации эффективной системы работы, направленной на формирование у детей

представлений о здоровом образе жизни, коммуникативной компетенции всех участников образовательного процесса: педагогов, родителей, детей.

Список литературы

1. Бабунова Т.М., Дошкольная педагогика. Учебное пособие. Т.Ц. Сфера, 2007г.
2. Журнал «Дошкольное воспитание».
3. Кочеткова Л.В., Оздоровление детей в условиях детского сада. Москва. Просвещение, 2005г.
4. Крылов Н.И., Здоровьесберегающее пространство ДОУ. Волгоград. Учитель, 2009г.
5. Моргунова О.Н., Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ. Воронеж, 2005г.
6. Полякова М., Особенности организации предметно-пространственной среды Дошкольное образование, 2006г.
7. Утробина К.К., Занимательна физкультура в детском саду. М. Просвещение, 2003г.
8. Шорыгина Т.А., «Беседы о здоровье». Методическое пособие. Творческий центр «Сфера», Москва, 2004г.