

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
муниципального образования город Краснодар
«Детский сад общеразвивающего вида № 57»

Консультация для родителей «Формирование здорового образа жизни детей»



Подготовила:
воспитатель Нарожнева Ирина Николаевна
Май 2023г.

Здоровье ребенка - это самое важное для родителей! Многие люди сегодня следят за собственным здоровьем. Ведут активный образ жизни, занимаются спортом, рационально питаются и регулярно посещают врача. Это правильно! Подобный образ жизни нужно прививать и ребенку буквально с рождения. Формирование здорового образа жизни имеет огромное значение для физического и психического развития детей. Именно в дошкольном возрасте, до семи лет идёт интенсивное развитие организма. В становление функциональных систем организма закладываются основные черты личности, формируется характер. И, как же важно на этом этапе сформировать у детей знания и практические навыки здорового образа жизни.

Здоровье - это не только отсутствие болезненного состояния, оптимальной работоспособности, эмоционального тонуса, но и фундамент будущего благополучия личности. Поэтому главными задачами по укреплению здоровья детей в детском саду, являются формирования у них представлений о здоровье - одной из главных ценностей жизни. Педагоги и родители должны научить ребёнка правильному выбору в любой ситуации. Только полезному для здоровья и отказа от всего вредного. Привить ребёнку с малых лет правильное отношение к своему здоровью и ответственности за него. Эти задачи должны решаться созданием целостной системы по сохранению физического, психического и социального благополучия ребёнка.

Особое внимание следует уделять следующим компонентам ЗОЖ:

двигательная деятельность, прогулки;
рациональное питание;
соблюдение правил гигиены;
закаливание;
режим дня

Правильное питание обеспечивает нормальное телосложение и развитие организма. Следующий фактор здорового образа жизни – закаливание. И действительно использование естественных сил природы приводит к тому, что человек делается закалённым, успешно противостоит неблагоприятным факторам внешней среды.

Важно формировать у детей представления о том, что быть здоровым хорошо, а болеть плохо. Воспитывать навыки здорового поведения, двигаться, есть побольше овощей и фруктов. Мыть руки, не злиться, не волноваться, быть доброжелательным. Больше бывать на свежем воздухе. Развивать умение рассказывать о своём здоровье, вырабатывать навыки правильной осанки.

Содержание воспитания здорового образа жизни у дошкольников

1. Дать представление о человеке: о себе, мальчиках и девочках, близких

родственников.

2. Познакомить с частями тела человека (голова, туловище, руки, ноги, глаза, уши и т.д.). Каждая часть тела выполняет определенные функции.
3. Учить детей мыть руки перед едой, после загрязнения, следить за чистотой лица, учить чистить зубы.
4. Учить пользоваться индивидуальным полотенцем, носовым платком, зубной щеткой, расческой, соблюдать опрятность в одежде, обуви.
5. Учить тщательно, пережевывать пищу, не разговаривать во время еды, пользоваться салфеткой, сохранять правильную осанку за столом.
6. Учить детей при появлении болей обращаться за помощью к взрослому.
7. Разъяснять детям важность для здоровья сна, питания гигиенических процедур, движений, закаливания.
8. Отмечать значение тренировки мышц для здоровья человека.
9. Знать подбор упражнений для того, чтобы стать ловким, сильным, выносливым, быстрым, гибким.
10. Знать правила сохранения правильной осанки и подбор упражнений для укрепления мышц спины, плечевого пояса, позвоночника.
11. Знать упражнения для предупреждения плоскостопия.
12. Учить детей отворачиваться при чихании, кашле, пользоваться при этом салфеткой или носовым платком.

Для сохранения психического здоровья необходимо заботиться о профилактике неврозов у детей. Важными факторами профилактики невроза являются здоровый психологический климат в семье и в ДОО, благожелательная психологическая атмосфера в межличностных отношениях и соблюдение правильно организованного гигиенического режима (гигиена сна, утренняя гимнастика, утренняя водная процедура, регулярный прием пищи, ежедневные прогулки).

Родителям не стоит забывать о том, что они являются примером для подражания во все периоды жизни для их ребенка, и от того как поведут себя родители в той или иной ситуации зависит поведение и построение жизненных принципов ребенка.

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.