

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад общеразвивающего вида «Северяночка»

*Консультация для родителей
«Простые правила здорового образа жизни»*



Подготовил воспитатель:
Березовская Т.Н.

гп. Приобье, 2022г.

***Здоровье ребенка превыше всего,
Богатство земли не заменит его.
Здоровье не купишь, никто не продаст,
Его берегите, как сердце, как глаз.
(Ж. Жабаяев)***

«Берегите здоровье смолоду!» - 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. Условия, от которых зависит направленность формирования личности ребенка, а также его здоровье, закладываются в семье. То, что прививают ребенку с детства и отрочества в семье в сфере нравственных, этических и других начал, определяет все его дальнейшее поведение в жизни, отношение к себе, своему здоровью и здоровью окружающих. ЗОЖ служит укреплению всей семьи. Ребенок должен узнать лучшие семейные российские традиции, понять значение и важность семьи в жизни человека, роль ребенка в семье, освоить нормы и этику отношений с родителями и другими членами семьи.

Существует правило: «Если хочешь воспитать своего ребенка здоровым, сам иди по пути здоровья, иначе его некуда будет вести!». Не случайно в народе говорят: «В здоровом теле – здоровый дух». Самым благоприятным для формирования полезных привычек является дошкольный возраст. В этот период ребенок значительную часть времени проводит в семье, среди своих родных, чей образ жизни становится сильнейшим фактором формирования их представлений о жизни.

Здоровый образ жизни – это радость для больших и маленьких в доме, но для его создания необходимо соблюдение несколько простых правил здорового образа жизни:

➤ Физическая культура. Систематические занятия физкультурой очень полезны для здоровья. Они укрепляют не только физическое здоровье, но и психику ребенка, позитивно влияют на его характер. Они способствуют развитию волевых качеств, уверенности в себе, ответственности, умения дружить.

➤ Детям для полноценного роста и развития необходимо рациональное полноценное питание. В организации питания Вашего ребенка постарайтесь придерживаться простых, но очень важных правил:

- питание по режиму – выработайте у ребенка привычку есть в строго определенные часы;
- для приготовления пищи используйте только натуральные продукты, не содержащие консервантов, синтетических добавок;
- включайте в рацион питания ребенка богатые витаминами и минеральными веществами продукты, особенно в весенний период;
- в пище должно быть достаточное количество белков, жиров и углеводов;
- ежедневно на столе должны быть фрукты и овощи;
- аппетит ребенка зачастую зависит от внешнего вида еды. Малыш будет есть с большим удовольствием, если Вы творчески оформите блюдо, создавая из продуктов какие-либо узнаваемые им фигурки. Прислушивайтесь к потребностям ребенка!

➤ Соблюдайте режим дня. Ложитесь и вставайте в одно и то же время (своевременное засыпание не позднее 21.00-22.00, минимальная длительность сна – 8-10 часов), регламентировать просмотр телепередач по времени (не более 40 мин. – 1 часа, так и по содержанию – вечером избегать возбуждающей тематики).

➤ Закаляйте свой организм. Лучше всего помогает контрастный душ – теплая и прохладная водичка. О важном значении водных процедур для здоровья человека известно издавна и подтверждено многовековым опытом. Они очень полезны для здоровья, хорошего самочувствия, прекрасного настроения. Вы можете выбрать любой, подходящий для вашего ребенка вид водных процедур или же чередовать разные виды:

- обливания утром после сна и вечером перед сном 1-2 небольшими ведрами теплой, прохладной или холодной воды;

- контрастный душ, контрастные ванны для рук и ног (3-7 контрастов, начиная с теплой или горячей и заканчивая холодной, продолжительность теплого или горячего в 2 раза длиннее, чем холодного);

- обтирания мокрым полотенцем. Главное! Пусть Ваш ребенок получает удовольствие от этой прекрасной процедуры. И Вы радуйтесь вместе с ним.

➤ Не злоупотребляйте вредными привычками. Ведь это основные факторы, ухудшающие здоровье.

➤ Простые приемы массажа и самомассажа! Рук, ступней, ушных раковин, лица, биологически активных точек тела.

➤ Чаще гуляйте на свежем воздухе, подальше от автомобилей и других загрязнителей воздуха. Воздух просто необходим детскому развивающемуся мозгу! Недостаток кислорода приводит к значительному снижению деятельности, к быстрой утомляемости и истощаемости. В непроветренном, душном помещении ребенок не может находиться в активном, бодром состоянии, а тем более выполнять какие-либо задания, требующие сосредоточения внимания.

➤ Теплый доброжелательный, психологический климат в семье. Обстановка, в которой воспитывается ребенок, психологический климат в семье имеет огромное влияние на состояние физического и психического здоровья ребенка. В комфортной ситуации развитие ребенка идет быстрее и гармоничнее. Он «впитывает» в себя все позитивное, что его окружает. И это делает его сильным, счастливым и уверенным в себе человеком. И наоборот, если ребенок растет в неблагоприятной среде, где присутствует агрессия, раздражение, злость, тревожность, страх, он «заражается» этими негативными эмоциями и чувствами, что приводит к различного рода расстройствам его здоровья и, следовательно, к задержке в развитии. Позитивно общаясь с ребенком, вы заряжаете его энергией. Наш негатив (крик, раздражение) разрушает неокрепшую психику ребенка, дезориентирует его.

➤ Творите добро. Ведь на добро отвечают добром. Оно обязательно к вам вернется в виде хорошего настроения и самочувствия.

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

Так будьте здоровы и всегда помните слова Сократа:

«Здоровье не все, но все без здоровья – ничто».