

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



Все **родители хотят**, чтобы их ребенок рос **здоровым**, сильным, крепким, выносливым. Но очень часто забывают о том, что хорошие физические данные обусловлены тем **образом жизни**, который ведет **семья**, двигательной активностью ребенка.

Результаты последних исследований подтверждают, что в современном высокотехнологичном обществе необходимо будет уделять гораздо больше внимания **здоровому образу жизни**, физическому развитию человека, поскольку становится все меньше стимулов для естественного движения. Мы живем в экономно построенных квартирах, темп современной **жизни** вынуждает нас часто пользоваться личным или городским транспортом, получать информацию с помощью радио, телевидения, интернета - все это требует крепкого **здоровья**. Учеба и сидячая работа обуславливают необходимость двигательной компенсации - с помощью занятий физкультурой и спортом, игр, активного отдыха. В связи с этим мы обязаны научить наших детей своевременно и полностью использовать благотворное воздействие физических упражнений - как **жизненную** необходимость в противовес «*болезням цивилизации*».

«*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 в **семье** в сфере нравственных, этических и других начал, определяет все его дальнейшее поведение в **жизни**, отношение к себе, своему **здоровью и здоровью окружающих**.

Поэтому **родители** должны сами воспринять философию ЗОЖ и вступить на путь **здоровья**.

Существует правило: "Если хочешь воспитать своего ребенка **здоровым**, сам иди по пути **здоровья**, иначе его некуда будет вести!".

Понятие о **здоровом образе жизни** включает в себя много аспектов.

Во-первых, соблюдение режима дня. В детском саду режим соблюдается, а вот дома не всегда. Необходимо объяснить детям, что нужно рано ложиться и рано вставать. И неукоснительно соблюдать это правило.

Во-вторых, это культурно-гигиенические навыки. Дети должны уметь правильно умываться, знать, для чего это надо делать.

Вместе с детьми рассматривайте ситуации защиты от микробов и делайте вывод, который дети должны хорошо усвоить: не есть и не пить на улице; всегда мыть руки с мылом, вернувшись с улицы, перед едой, после туалета. Вместе с детьми посчитайте, сколько раз в день им приходится мыть руки;



В-третьих, культура питания. Нужно есть больше овощей и фруктов. Рассказать детям, что в них много витаминов А, В, С, Д, в каких продуктах они содержатся и для чего нужны.

- Витамин А - морковь, рыба, сладкий перец, яйца, петрушка. Важно для зрения.
- Витамин В - мясо, молоко, орехи, хлеб, курица, горох (для сердца).
- Витамин С - цитрусовые, капуста, лук, редис, **смородина** (от простуды).
- Витамин Д - солнце, рыбий жир (для косточек).

В-четвертых, это гимнастика, занятия спортом, закаливание и подвижные игры. Обязательно ежедневно проводить гимнастику. Среди множества факторов, оказывающих влияние на рост, развитие и состояние **здоровья ребёнка**, двигательной активности принадлежит основная роль. От степени развития естественной потребности ребенка в движении во многом зависят развитие двигательных навыков, памяти, восприятия, эмоции, мышления. Поэтому очень важно обогащать двигательный опыт ребёнка

В дошкольном возрасте ребенок еще не способен осознанно и адекватно следовать элементарным нормам гигиены и санитарии, выполнять требования ЗОЖ, заботиться о своем **здоровье**. Все это выдвигает на первый план задачу перед **родителями** по выработке у маленького ребенка умений и навыков, способствующих сохранению своего **здоровья**.

Безусловно, **здоровье** детей напрямую зависит от условий **жизни в семье**, санитарной грамотности, гигиенической культуры **родителей и уровня их образования**.

Готовность к **здоровому образу жизни** не возникает сама собой, а формируется у человека с ранних лет, прежде всего внутри **семьи**, в которой **родился** и воспитывался ребенок.

Ребенок должен узнать лучшие семейные традиции, понять значение и важность **семьи в жизни человека**, роль ребенка в **семье**, освоить нормы и этику отношений с **родителями и другими членами семьи**. Духовное **здоровье** - это та **вершина**, на которую **каждый** должен подняться сам. ЗОЖ служит укреплению всей **семьи**.

Основной задачей для **родителей** является : формирование у ребенка нравственного отношения к своему **здоровью**, которое выражается в желании и потребности быть **здоровым**, вести ЗОЖ. Он должен осознать, что **здоровье** для человека важнейшая ценность, главное условие достижения любой **жизненной цели**, и **каждый** сам несет ответственность за сохранение и укрепление своего **здоровья**. В этом ничто не может заменить **авторитет взрослого**.



Домашний режим дошкольника – одна из важных составляющих семейного воспитания, позволяющих сохранять высокий уровень работоспособности, отодвинуть утомление и исключить переутомление. **Семья** организует рациональный домашний режим - он должен соответствовать режиму в дошкольном учреждении.

Формируя **здоровый образ жизни ребенка**, **родители** должны привить ребенку основные знания, умения и навыки:

- знание правил личной гигиены, гигиены помещений, одежды, обуви;
- умение правильно строить режим дня и выполнять его;
- умение взаимодействовать с окружающей средой: понимать, при каких условиях (дом, улица, дорога, парк, детская площадка безопасна для **жизни и здоровья**;
- умение анализировать опасные ситуации, прогнозировать последствия и находить выход из них;
- знание основных частей тела и внутренних органов, их расположение и роль в **жизнедеятельности организма человека**;
- понимание значения ЗОЖ для личного **здоровья**, хорошего самочувствия, успехов в занятиях;
- знание основных правил правильного питания;
- знание правил сохранения **здоровья** от простудных заболеваний;
- умение оказывать простейшую помощь при небольших порезах, ушибах;
- знание правил профилактики заболеваний позвоночника, стопы, органов зрения, слуха и других;
- понимание значения двигательной активности для развития **здорового организма**;

Еще очень важная проблема, связанная со **здоровьем** детей – это просмотр телевизора и пользование компьютером. Компьютер и телевизор, несомненно, полезны для развития кругозора, памяти, внимания, мышления, координации ребенка, но при условии разумного подхода к выбору игр и передач, а также непрерывного времени пребывания ребенка перед экраном, которое не должно превышать 30 минут.

Важность физического воспитания детей в **семье**, доказать, что это очень серьёзная проблема в современном воспитании детей. Нас окружают машины, компьютеры, виртуальные игры - предметы, которые очень интересны нам, но как раз, из-за которых мы очень мало двигаемся. Современные дети видят больший интерес в виртуальной игре, чем в реальной игре в футбол или теннис. Главная болезнь XXI века - гиподинамия, т. е. малоподвижность.



Родители считают заботу об укреплении **здоровья детей делом важным**, но лишь немногие по-настоящему используют для этого возможности физической культуры.

Физическое воспитание - составная часть интеллектуального, нравственного и эстетического воспитания ребенка. Поэтому, необходимо приучать ребенка к спорту. Наблюдения показывают, что **родители** обычно активны и изобретательны в создании хороших бытовых условий, в заботе о том, чтобы дети были красиво одеты, вкусно и сытно накормлены. Но чрезмерный комфорт и обильное питание при недостаточно активном двигательном режиме зачастую бытовую лень, ослабляют **здоровье**, уменьшают работоспособность. **Родители** должны показывать своим детям пример активной, интересной и подвижной **жизни**. Движение - основное проявление **жизни**, средство гармоничного развития личности. Важно обострить у ребенка чувство «*мышечной радости*» - чувство наслаждения, испытываемое **здоровым** человеком при мышечной работе. Чувство это есть у **каждого** человека от рождения. Но длительный малоподвижный **образ жизни** может привести к почти полному его угасанию. Не упустить время - вот главное, что надо знать **родителям на этот счет**.

Занятия спортом также помогают сложиться важным качествам личности: настойчивости в достижении цели, упорству; положительные результаты этих занятий благотворны для психического состояния детей, особенно если это совместные занятия детей и **родителей**.

Такие занятия приносят положительные результаты:

- пробуждают у **родителей интерес к уровню «двигательной зрелости»** детей и способствуют развитию у детей двигательных навыков в соответствии с их возрастом и способностями;
- углубляют взаимосвязь **родителей и детей**;
- предоставляют возможность позаниматься физкультурой за короткий отрезок времени не только ребенку, но и взрослому: **родитель** показывает ребенку те или иные упражнения и выполняет большинство из них вместе с ним;
- позволяют с пользой проводить то свободное время, которое мать или отец посвящают ребенку, служат взаимообогащению, способствуют всестороннему развитию ребенка.

Замечательно, если **родители учат ребенка**, помогают ему и сами участвуют в соревнованиях и спортивных мероприятиях в детском саду. Спортивные интересы в такой **семье** становятся постоянными.

Большое значение для всестороннего, гармоничного развития ребенка имеют подвижные игры.



Участие ребенка в игровых заданиях различной интенсивности позволяет осваивать **жизненно** важные двигательные умения в ходьбе, беге, прыжках, равновесии, лазанье, метании.

Особенностью подвижной игры является комплексность воздействия на все стороны личности ребенка:

осуществляется физическое, умственное, нравственное и трудовое воспитание.

повышаются все физиологические процессы в организме, улучшается работа всех органов и систем.

развивается умение **разнообразно** использовать приобретенные двигательные навыки.

Дети, увлеченные сюжетом игры, могут выполнять с интересом физические упражнения много раз, не замечая усталости. Увеличение нагрузки в свою очередь способствует повышению выносливости. **Во время игры дети действуют в соответствии с правилами. Это регулирует поведение играющих и помогает выработать положительные качества: выдержку, смелость, решительность и др. Изменение условий игры способствует развитию самостоятельности, активности, инициативы, творчества, **сообразительности и др.**

Здоровье - это счастье! Это когда ты весел и все у тебя получается. **Здоровье** нужно всем - и детям, и взрослым, и даже животным.

Мы желаем Вам быть здоровыми!!!



