МДОУ «Детский сад № 75»

Консультация для родителей

«Зачем нам здоровый образ жизни»

Здоровый образ жизни – это образ жизни, включающий в себя привычки, направленные на формирование, сохранение и укрепление здоровья, а также отсутствие заболеваний и вредных привычек.

Здоровый образ жизни необходимо формировать, начиная с детского возраста и тогда, забота о собственном здоровье как основной ценности станет естественной формой поведения.

В формировании понятий о здоровом образе жизни, нужно дать понять детям, что нужно делать, чтобы быть здоровым? Нужно хотеть и уметь заботиться о здоровье. Если не следить за здоровьем, можно его потерять. Что же включает в себя здоровый образ жизни

В – первых, это соблюдение режима дня, благодаря которому ребенок правильно развивается и успевает восстанавливать силы.

Во – вторых, это культурно - гигиенические навыки, значение которых трудно недооценить. Дети должны уметь правильно умываться, мыть руки, чистить зубы, умет вести себя во время приемов пищи, а также стараться всегда выглядеть опрятным и чистым.

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.

В – третьих, это гимнастика, двигательная деятельность, закаливание и подвижные игры. Правильная двигательная нагрузка позволяет ребенку развиваться в соответствии со своим возрастом, укреплять мышечный корсет тела и иммунитет.

В – четвёртых, культура питания. Необходимо подчеркивать важность правильного питания для поддержания здоровья организма. с раннего возраста нужно говорить детям о пользе витаминов, содержащихся в пище. Нужно рассказать детям, что в овощах и фруктах много витаминов А, В, С, Д, в каких продуктах они содержаться и для чего они нужны. Для лучшего запоминания можно использовать художественное слово.

Никогда не унываю,

И улыбка на лице,

Потому что принимаю

Витамины А, В, С.

Очень важно спозаранку,

Есть за завтраком овсянку.

Чёрный хлеб полезен нам,

И не только по утрам.

Помни истину простую,

Лучше видит только тот,

Кто жуёт морковь сырую,

Или сок морковный пьёт.

От простуды и ангины

Помогают апельсины.

Ну, а лучше съесть лимон,

Хоть и очень кислый он.

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 постепенно 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.

Подготовила воспитатель Зыкова Татьяна Николаевна

Апрель 2022