

Консультация для родителей «Воспитание здорового образа жизни в семье»

Подготовила: И.А.Шутова

«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.

В последнее время во всем мире наметилась тенденция к ухудшению здоровья детского населения: появляется всё больше детей с частыми простудными заболеваниями, излишним весом, нарушением осанки, речи, координации движений, деятельности органов дыхания.

Так что же такое здоровье? Казалось бы, самый простой ответ должен гласить, что здоровье – это отсутствие болезней. Но для объяснения ребёнку этого недостаточно. Здоровье – это счастье! Здоровье – это когда ты весел и всё у тебя получается. Здоровье нужно всем – и детям, и взрослым, и даже животным. 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 .

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

Забота о развитии здоровья ребёнка начинается по существу с организации здорового образа жизни в семье.

Понятие о здоровом образе жизни включает в себя много аспектов.

Это во - первых: соблюдение режима дня. В детском саду режим соблюдается, так как это является одним из важных условий обеспечения деятельности дошкольного учреждения. А вот дома режим соблюдается не всегда, нужно приучать детей рано ложиться и рано вставать.

Во –вторых: это культурно - гигиенические навыки. Дети должны уметь правильно умываться, знать, для чего это надо делать: чтобы быть чистым, хорошо выглядеть, чтобы было приятно.

В - третьих: это гимнастика, двигательная деятельность, закаливание и подвижные игры. Если человек будет заниматься спортом, он проживёт дольше. Обязательно ежедневно проводить гимнастику.

В - четвёртых: культура питания. Обыгрывание ситуаций "В гости к Мишутке" и "Вини - Пух в гостях у Кролика», рассматривание и обсуждение картинок к играм: "Осторожно, вирус", "Будь здоров!". Рассказать детям, что в овощах и фруктах много витаминов А, В, С, Д, в каких продуктах они содержатся и для чего они нужны. Для лучшего запоминания можно использовать художественное слово.

Делайте утреннюю зарядку, больше двигайтесь, занимайтесь физкультурой и спортом, ведите здоровый образ жизни, привлекайте к активным действиям детей и они вырастут здоровыми и преуспевающими людьми.

Родители для детей – непререкаемый авторитет, пример для подражания. Уже с малых лет учите детей беречь свое здоровье и заботиться о нем. Совместные занятия сплачивают, объединяют детей и взрослых.

Советы родителям.

1. *Чаще участвуйте в физкультурно-спортивных мероприятиях, проводимых в детском саду.* Дети радуются присутствию взрослых и гордятся своими родителями.

2. *Устраивайте праздники детям дома, не жалейте для этого времени и сил.*

3. *Утренняя гимнастика в большой комнате или коридоре*

4. *Водные процедуры.* От этого мероприятия все, особенно дети, получают наслаждение настоящего веселого водного праздника.

5. *Прием пищи.* Красиво накрытый стол, любимые блюда, родные лица – как это здорово!

6. *Прогулки на свежем воздухе:* экскурсия, поездка, турпоход, посещение культурно-развлекательных заведений, парков, детских аттракционов, театров.

7. *Закаливание.* Для укрепления здоровья эффективны ходьба и бег.

8. *Хождение босиком,* при этом укрепляются своды и связки стопы, идёт профилактика плоскостопия.

9. *В летний период* дайте детям возможность ходить босиком по горячему песку и асфальту, по мелким камушкам и шишкам, которые действуют как сильные раздражители. Формировать интерес к оздоровлению собственного организма.

Чем раньше ребёнок получит представление о строении тела человека, узнает о важности закаливания, движения, правильного питания, тем раньше он будет приобщён к здоровому образу жизни. Познакомится с комплексами упражнений, которые дети выполняют в детском саду. Тогда мы вместе добьёмся более высоких результатов в физическом развитии наших детей.

Помните, здоровье ребенка в ваших руках!