

Консультация для родителей «Здоровый образ жизни»

Период дошкольного детства – это на самом деле быстро заканчивающийся промежуток в жизни каждого человека. Одной из основных целей в этот период является формирование привычки к здоровому образу жизни. Что же такое здоровый образ жизни? Это важный фактор сохранения здоровья и своевременного, гармоничного развития ребенка. Это комплекс оздоровительных мероприятий, обеспечивающих гармоничное развитие и укрепление здоровья, повышение работоспособности людей.

Составляющими здорового образа жизни являются:

- двигательная активность, физическая культура и спорт;
- закаливание;
- рациональный режим;
- рациональное питание;
- личная гигиена - благоприятная психологическая обстановка в семье и саду;
- экологически грамотное поведение.

Первая составляющая здорового образа жизни – это двигательная активность, физическая культура и спорт. Недостаток движений отрицательно сказывается на здоровье человека. Регулярные занятия физическими упражнениями и спортом, утренняя зарядка, физкультминутки, прогулки призваны компенсировать двигательное голодание. Систематическая двигательная активность способствует укреплению и сохранению здоровья детей, улучшает самочувствие, повышает работоспособность. Ходьба является сложно координированным двигательным актом, управляемым нервной системой, она осуществляется при участии практически всего мышечного аппарата нашего тела.

Средства двигательной направленности:

- физические упражнения;
- физкультминутки;
- эмоциональные разрядки;
- гимнастика (оздоровительная после сна);
- пальчиковая гимнастика, зрительная, дыхательная, корригирующая;
- подвижные и спортивные игры способствуют улучшению работы всех органов и организма в целом.

Вторая составляющая здорового образа жизни – это закаливание. Мы знаем, что закаленный человек быстро и без малейшего вреда для здоровья приспосабливается к любым изменениям температуры воздуха, легко переносит холод, жару. Закаливание повышает не только устойчивость к влиянию плохой погоды, но и совершенствует, мобилизует резервные возможности адаптационных систем, чем обеспечивается профилактика простудных и других заболеваний.

Оздоровительные силы природы имеют огромное значение для здоровья детей:

- солнечные и воздушные ванны;
- водные процедуры.

Дети, проснувшись, проходят по ребристой дорожке, дорожке с пуговицами, шнуру, палочками, камушками. Предлагаем одну из разновидностей закаливания – закаливание водой. Дети переступают из одного таза в другой, задерживаясь в

каждом по 4-5 секунд. Каждый таз наполнен водой разной температуры, с разницей в 2-3 градуса, начиная с 40 градусов. Систематичность этого закаливания способствует оздоровлению детского организма, повышению иммунитета ребенка, поднимает его настроение.

Принципы закаливания:

- постепенность закаливающих процедур;
- систематичность;
- комплексность;
- учёт индивидуальных особенностей ребёнка.

Регулярные прогулки на свежем воздухе способствуют оздоровлению и закаливанию организма детей. Ребенок дошкольного возраста должен ежедневно находиться на улице не менее трех часов.

Благотворно влияет на детский организм утренняя гимнастика на улице.

Особое значение имеет режим дня. Режим – это правильное чередование периодов работы и отдыха. Режим дня необходимо соблюдать с первых дней жизни малыша. От этого зависит его здоровье и правильное развитие. Всегда одни и те же часы кормления, сна, бодрствования налаживают деятельность организма ребенка.

Сон - важное условие для здоровья, бодрости и высокой работоспособности человека.

Крепкий сон - залог гармоничного развития, один из важнейших элементов человека, а особенно ребёнка. Именно во сне происходит сложнейшая работа, в результате которой формируется мозг, развивается тело.

Нужно постараться в максимальной степени соблюдать ритм сна и бодрствования. После того как дети проснулись, проводится гимнастика пробуждения. Это специально сконструированный комплекс упражнений, позволяющий постепенно разогреть мышцы и поднять настроение. Примерная схема проведения оздоровительной гимнастики после дневного сна выглядит так: гимнастика в постели, упражнения направленные на профилактику плоскостопия и нарушений осанки, дыхательная гимнастика, индивидуальная или дифференцированная оздоровительная работа, водные процедуры. Гимнастика в постели может включать такие элементы, как потягивание, поочередное поднятие и опускание рук и ног, элементы самомассажа, пальчиковой гимнастики, гимнастики для глаз. Самомассаж необходим для повышения сопротивляемости организма, для улучшения обменных процессов, лимфо и кровообращения. Самомассаж рекомендуется проводить 2-3 раза в день на занятиях, физминутках, прогулках до 5 минут (малышам). Очень большое значение для усвоения пищи имеет режим питания, то есть правильное распределение приемов ее в течение дня. Доказано, что при правильных промежутках между кормлениями к часу приема пищи создается здоровый аппетит. Установленные часы приема пищи необходимо строго соблюдать.

В промежутках между ними дети не должны получать никакой еды. Сладости, фрукты, ягоды следует также давать в определенное время. Пить ребенку надо давать также в определенное время. Для этого в пищу должно включаться такое количество жидкости, которое удовлетворяло бы потребность растущего организма.

При воспитании детей дошкольного возраста, очень важное значение имеет формирование у них культурно-гигиенических навыков, которое необходимо заранее хорошо спланировать, продумать и организовать. Так с раннего детства нужно приучать ребенка к тому, что такие вещи, как расческа, постель, горшок, носовой платок, полотенце, зубная щетка, должны быть индивидуальными.

В детском саду педагоги должны объяснить, рассказать детям о том, что такое режим дня, зарядка по утрам, здоровая пища, ввести такое понятие как инфекционная болезнь, что нужно делать, чтобы быть здоровым.

В беседах «Для чего мы чистим зубы», «Гигиена приема пищи» - дети приобщаются к культуре поведения, личной гигиене.

Экологически грамотное поведение благотворно влияет на здоровый образ жизни. Через прогулки, игры на свежем воздухе, развлечения дети получают необходимый опыт, учатся исследовать, наблюдать и заботиться о своем здоровье.

На прогулке дети получают солнечные и воздушные ванны, что благотворно действует на весь организм, повышает тонус нервной системы и увеличивает сопротивляемость организма к простудным заболеваниям.

Здоровому образу жизни способствует благоприятная психологическая обстановка в семье и саду. Основной задачей семьи и педагога в это время является приобщение ребёнка к здоровому образу жизни, а именно: способствовать формированию разумного отношения к своему организму, ведению здорового образа жизни с самого раннего детства. Родители активно принимают участие в спортивных совместных мероприятиях, экскурсиях, направленных на оздоровление детей. На родительских собраниях, индивидуальных консультациях родителям предлагаем картотеки различных гимнастик, упражнений для дома, советуем литературу, брошюры. Соответственно, для родителей оформляем в «Уголке здоровья» рекомендации, советы, проводим анкетирования.

Все эти приемы позволяют нам постепенно стабилизировать, приобщить к здоровому образу жизни. У родителей и у нас теперь одна цель - воспитывать здоровых детей.

