

КОНСУЛЬТАЦИЯ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ: АЗБУКА ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ



- **Разработала:**
Воспитатель
ГБДОУ №40
Приморского
района Санкт-
Петербурга
Кочнева Т.В.

"Здоровье дороже богатства" – утверждал французский писатель Этьен Рей, который жил в конце 19 века. Точно также утверждают и многие из нас. О здоровье говорят, о здоровье спорят, здоровья желают. С самого раннего детства каждый из нас осознаёт важность разумного отношения к своему здоровью.



Здоровьесберегающие технологии в дошкольном образовании технологии, направленные на решение приоритетной задачи современного дошкольного образования – задачи сохранения, поддержания и обогащения здоровья субъектов педагогического процесса в детском саду: детей, педагогов и родителей.



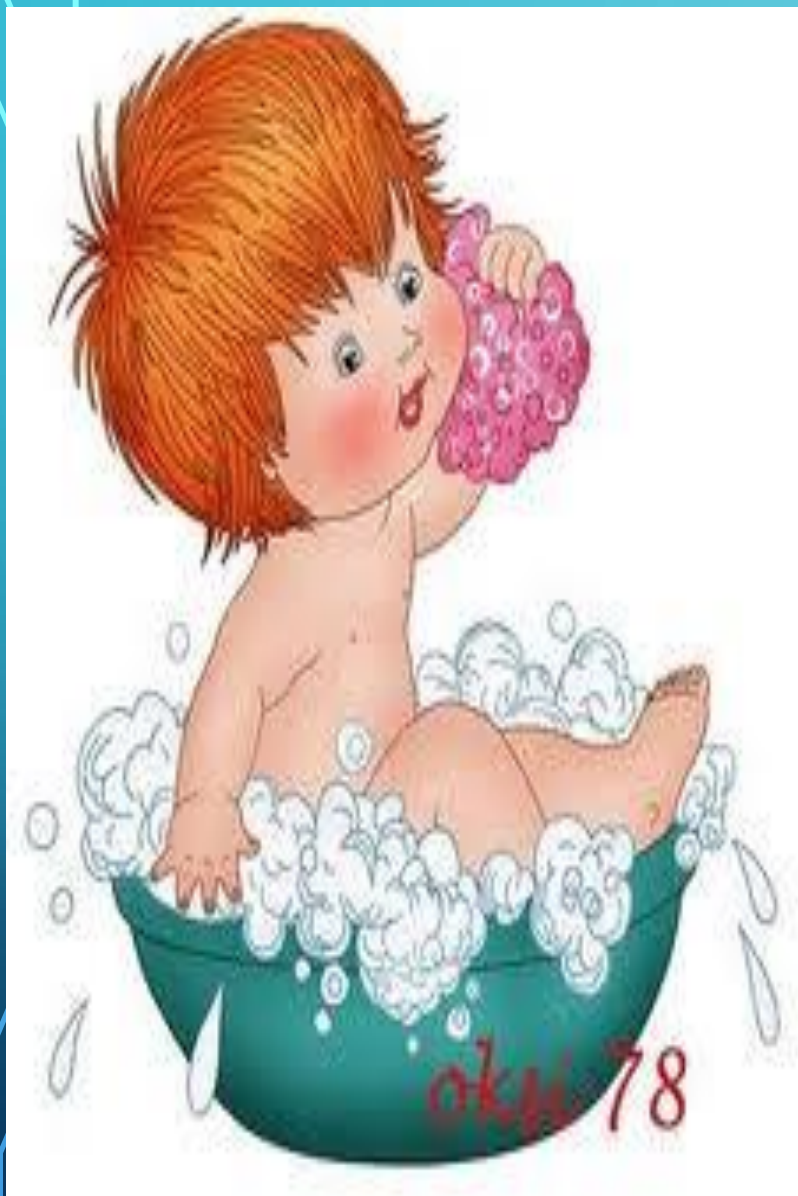
Цель здоровьесберегающих технологий в дошкольном образовании применительно к ребенку – обеспечение высокого уровня реального здоровья воспитаннику детского сада и воспитание валеологической культуры как совокупности осознанного отношения ребенка к здоровью и жизни человека, знаний о здоровье и умений оберегать, поддерживать и охранять его, валеологической компетентности, позволяющей дошкольнику самостоятельно и эффективно решать задачи здорового образа жизни и безопасного поведения, задачи, связанные с оказанием элементарной медицинской, психологической самопомощи и помощи.

*В здоровый образ жизни ребенка обязательно входят **следующие составляющие:***

- правильное и качественное питание;*
- занятия физкультурой, спортом;*
- равномерное сочетание умственных и физических нагрузок;*
- адекватные возрасту эмоциональные нагрузки.*

Казалось бы, в списке нет ничего невероятного или сверхъестественного, однако в нашей стране почти треть первоклассников нельзя назвать здоровыми, а к концу средней школы количество больных детей увеличивается до 70 %. Для сегодняшнего школьника не редкостью являются проблемы с желудком, зрением, опорно-двигательным аппаратом.





Здоровые дети – заслуга в первую очередь родителей. Питание детей в любом возрасте должно быть как можно более разнообразным. Не забывайте о должном количестве белка, содержащегося в мясе, рыбе. Особое внимание уделите овощам, фруктам и сокам, особенно в холодное время года.

Очень важная часть здорового образа жизни – **занятия спортом, активный образ жизни.**

О решении этой проблемы как раз должны позаботиться родители. В современных мегаполисах стадион, спортивная площадка, да и просто место для игр на улице не всегда доступны для ребенка. Дети не имеют условий для занятий спортом. Но приучать к физическим нагрузкам с самого рождения – вполне по силам любому родителю, даже если вы начнете просто с каждодневной зарядки. А когда ребенок пойдет в садик или в школу, эта задача частично ляжет и на воспитателей и учителей.



Также обратите внимание на процедуры закаливания. Не обязательно заставлять ребенка моржевать или обливаться ледяной водой. Для начала гуляйте с ребенком на улице как можно чаще. Одевайте, не стесняя его движений (особенно в зимнее время), чтобы он смог свободно бегать.

На родителях также лежит ответственность рациональной организации время после посещения сада.

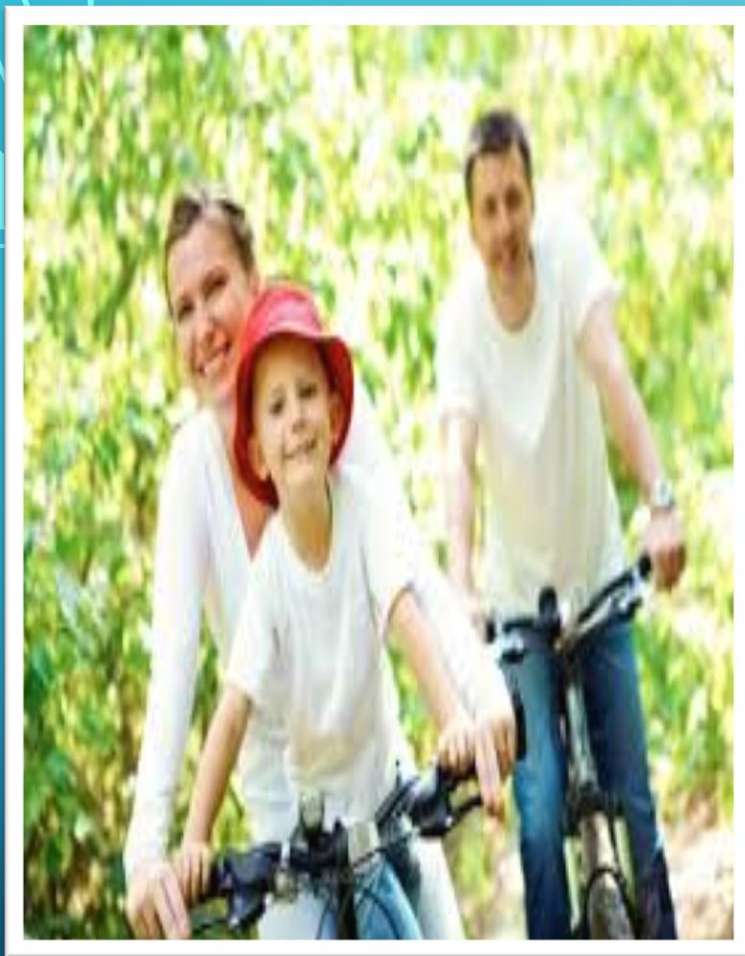




Обратите внимание и на эмоциональное состояние вашего ребенка. Детская психика довольно непредсказуема, и иногда выкидывает «фокусы», переходящие потом в проблемы с неврологией и с физическим состоянием в целом. Помните о том, что нет ничего страшнее для ребенка, когда родители ссорятся и скандалят. Если вы не можете удержаться от выяснения отношений, в крайнем случае, отправьте ребенка погулять во двор или в гости. В любом случае, не выливайте собственный стресс и агрессию на него. Приятный психологический климат и теплые отношения в семье - это огромный вклад в здоровье вашего ребенка.

В современном обществе эмоциональные нагрузки велики даже для взрослого человека. Что уж говорить о маленьком ребенке? Количество информации, получаемое детьми постоянно увеличивается. На детей обрушивается множество учебных дисциплин. А ведь родителям так хочется, чтобы ребенок еще и пел, и танцевал, и плавал или знал в совершенстве английский язык. Все это требует дополнительного времени, усилий. Не ждите от ребенка невозможного, остановитесь на одном-двух кружках и предоставьте ему самому выбирать занятия в своей будущей жизни. **Ваша задача – сделать ребенка счастливым. А для этого научите его быть здоровым.**





Уделяйте как можно больше внимания своему ребенку, рассказывайте о себе, своей жизни, подавайте хороший пример. Азбуку здорового образа жизни для детей вы сможете применить с пользой для своего ребенка. Не отделяйте здоровый образ жизни ребенка от здорового образа жизни взрослого, ведь **только в здоровой семье воспитывается здоровый человек**

Но ни для кого не секрет, что **главными воспитателями** ребенка являются **родители**. От того, как правильно организован режим дня ребенка, какое внимание уделяют родители здоровью ребенка, зависит его настроение, состояние физического комфорта. **Здоровый образ жизни** ребенка, к которому его приучают в образовательном учреждении, находит **каждодневную поддержку дома**.



Главные правила здорового образа жизни

- Содержи в чистоте свое тело, одежду, жилище.
- Правильно питайся.
- Правильно сочетай труд и отдых.
- Больше двигайся!
- Не заводи вредных привычек.



Здоровый образ жизни



Научиться управлять своими чувствами, жить в ладу с окружающими



Научиться рационально питаться

Следовать укрепляющему здоровье жизненному режиму

МБДОУ № 107

Здоровый образ жизни - активность человека, направленная на сохранение здоровья

Соблюдать советы гигиены, сформировать ответственное гигиеническое поведение

Негативно относиться к вредным привычкам

Уважать физическую культуру, заниматься спортом

МБДОУ № 107



Здоровый образ жизни - это деятельность, активность людей, направленные на сохранение и улучшение здоровья.



МБДОУ № 107