



«Здоровый образ жизни семьи – залог успешного воспитания ребенка»

**Здоровье - не все,
но все без здоровья - ничто.**

Сократ

«Береги здоровье смолоду!» - эта пословица имеет глубокий смысл. Формирование здорового образа жизни должно начинаться уже в дошкольном возрасте. Целью оздоровительной работы в дошкольном образовательном учреждении является создание устойчивой мотивации и потребности в сохранении своего собственного здоровья и здоровья окружающих. Необходимо погружение ребенка в особо организованную жизненную среду, формирующую привычки здорового образа жизни. Для этого важно уметь конструировать познавательную деятельность детей на занятиях в быту, и в игре.

Дошкольное образовательное учреждение оказывает существенную помощь семье в сохранении и укреплении физического и психологического здоровья ребенка.

Для этого используются различные формы средства и методы формирования основ здорового образа жизни у дошкольников. Беседы, дидактические и сюжетно - ролевые игры, художественная литература способствуют созданию условий эмоционального восприятия детьми сведений о здоровом образе жизни, закреплению полученных представлений и их систематизация. 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, этических и других начал, определяет все его дальнейшее поведение в жизни, отношении к себе, своему здоровью и здоровью окружающих.

Понятия о здоровом образе жизни включает в себя много аспектов.

- ❖ Правильное питание
- ❖ Рациональный режим дня
- ❖ Рациональная двигательная активность
- ❖ Закаливание организма
- ❖ Сохранение стабильного – психоэмоционального состояния

Правильное питание

1. Максимально разнообразить стол.
2. Стараться включать в рацион овощи и фрукты.
3. Не заставлять есть, когда не хочется.
4. Не награждать едой.
5. Не ссориться во время еды. Оставлять выяснение отношений на другое время.
6. Исключить из рациона напитки типа «кока-кола», чипсы.
7. Помнить, что сладкое после основной пищи вызывает брожение в желудочно-кишечном тракте.
8. Ужинать не позже чем за 2 часа до сна

Рациональный режим дня

Правильно организованный режим дня способствует повышению защитных сил ребенка, его работоспособности. Дисциплинирует детей, способствует формированию многих полезных навыков (гигиена, зарядка). Родителям детей, посещающих детский сад, нужно следить за тем, чтобы режим дня в выходные дни дома не отличался от режима дня в детском саду. Сон занимает важное место в режиме дня. Для хорошего сна нужно соблюдать определенные правила:

1. Перед сном не наедаться.
2. Спать нужно в хорошо проветренном помещении при температуре воздуха 16-18С.
3. Хорошая физическая нагрузка в течение дня способствует крепкому сну.
4. Проводить ритуал отхода ко сну (купание, сказка на ночь, поцелуй с пожеланием спокойной ночи).
5. Время перед сном самое мирное. Никаких ссор и претензий.
6. Важно, чтобы ребенок дома засыпал в одно и то же время.



Рациональная двигательная активность

Существует связь между физическим развитием ребенка и развитием его интеллекта. Играйте с детьми. Игра- способ познания мира. Нужно сочетать двигательную активность с семейными прогулками на природе.

Совместные велопрогулки, каток, поход в парк, пеньки, канавки, деревья, ручьи, бревнышки, природный материал (шишки, желуди, камни, палки)- все это стимулирует двигательную активность детей.

Закаливание организма

Закаливание - самый простой и действенный способ укрепления защитных сил организма. Обычно под закаливанием понимают воздействие холодом. Но и тепловые воздействия оказывают оздоровительный эффект. Самое главное - перепад температур. Организм человека приобретает неустойчивость к колебанию температуры окружающей среды. Различают закаливание воздухом, солнцем, водой. Максимальный эффект закаливания приносит, если оно сочетается с физическими нагрузками, полноценным сном и рациональным питанием. Соблюдать принципы последовательности, непрерывности, постепенности.

Дайте детям в летний период возможность ходить босиком по песку и асфальту, мелким камушкам, шишкам. Кроме закаливающего эффекта это прекрасное средство профилактики плоскостопия.

Сохранение стабильного – психоэмоционального состояния

Отношения в семье являются основой психологического состояния ребенка: именно от них зависит, насколько ребенок уверен в своих силах, насколько он весел и любознателен, насколько открыт общению и готов к настоящей дружбе. Если ребенок знает, что дома его ждут любящие родители, которым можно поверить все свои тревоги и неудачи, от которых он получит новый заряд любви и тепла, ему по силам будет перенести многие неприятности и невзгоды. Что же касается отношений в детском саду, то, как правило, любая конфликтная ситуация может быть решена. Сложности общения с конкретными детьми могут быть разрешены путем обращения к психологу и совместному с воспитателем планированию решения возникшей проблемы.

Здоровье Вашего ребенка в Ваших руках, дорогие родители!

Здоровье – это целенаправленная работа на всю жизнь!

А то, что закладывается в ребенка с детства, остается с ним на всю жизнь!