

Консультация для родителей

**Быть здоровым**



**здорово!**



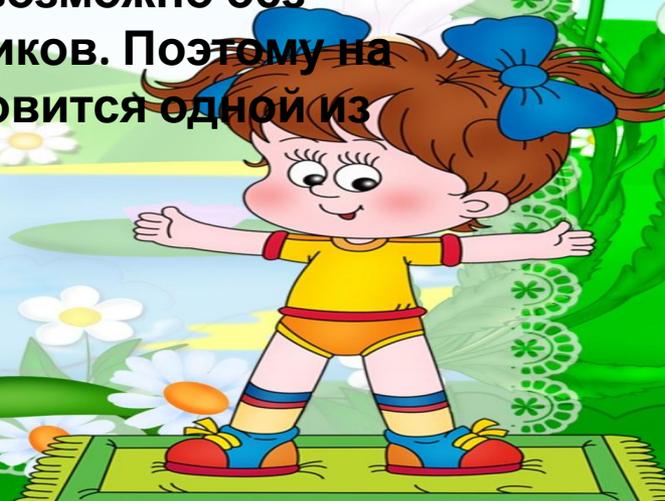


**Актуальность:**

**Задача раннего формирования культуры здоровья актуальна, своевременна и достаточно сложна. Как укрепить и сохранить здоровье наших детей?**

**Дошкольный возраст является решающим в формировании фундамента физического и психического здоровья. Ведь именно в этот период идет интенсивное развитие органов и становление функциональных систем организма, закладываются основные черты личности, формируется характер. Важно на этом этапе сформировать у детей базу знаний и практических навыков здорового образа жизни, осознанную потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом.**

**Следует отметить, что формирование у детей привычек и навыков здорового образа жизни невозможно без взаимодействия с семьями воспитанников. Поэтому на сегодняшний день оздоровление становится одной из главных социальных проблем.**



# Что такое здоровый образ жизни?

- Здоровый образ жизни – это комплекс правил, придерживаясь которых человек способен дольше сохранять свое здоровье, активность и хорошее самочувствие.



# Здоровье детей — ценное достояние каждого цивилизованного общества

## Основные показатели физического здоровья детей:

- нормальное функционирование всех органов и систем организма, их рост и развитие, которые подтверждаются возрастными антропологическими и биометрическими показателями;
- отсутствие болезней или одиночных заболеваний.

## Основные показатели психического здоровья детей:

- достаточный или высокий уровень развития психических процессов: внимательность, активность, прочность и объем памяти;
- наличие умственных способностей;
- развитая речь;
- доброжелательность, оптимизм, устойчивость к стрессам.

## Показатели духовного здоровья детей:

- радостное мировосприятие;
- чистота помыслов и побуждений;
- культура речи и поведения;
- культура здоровья;
- наличие морально-этических устоев.

## Основные показатели социального здоровья детей:

- достаточное и уравновешенное общение с ровесниками, другими людьми;
- быстрая адаптация к физической и общественной среде;
- направленность на общественно полезный труд;
- культура пользования материальными благами.



**ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ РЕБЕНКА**

ПСИХО-  
ЛОГИЧЕСКИЙ  
КОМФОРТ

РАЦИОНАЛЬНЫЙ  
РАСПОРЯДОК  
ДНЯ

СИСТЕМА  
ЗАКАЛИВАНИЯ



ПРАВИЛЬНОЕ  
ПИТАНИЕ

ОПТИМАЛЬНЫЙ  
ДВИГАТЕЛЬНЫЙ  
РЕЖИМ

ЭКОЛОГО-  
ГИГИЕНИЧЕСКИЕ  
УСЛОВИЯ

# Значение режима дня в жизни ребёнка

Режим дня - это четкий распорядок жизни в течение суток, предусматривающий чередование бодрствования и сна, а также рациональную организацию различных видов деятельности. Правильный, соответствующий возрастным возможностям ребенка режим укрепляет здоровье, обеспечивает работоспособность, успешное осуществление разнообразной деятельности, предохраняет от переутомления.



## Режим дня дошкольника



Утро



День



Вечер



Ночь

# Основные составляющие режима дня

**Труд** – физиологическая потребность человека, основное условие его существования в социуме, целесообразная, сознательная деятельность индивида, направленная на удовлетворение потребностей его самого и общества;



**Отдых** – необходимая составляющая режима дня, способ проведения времени, целью которого является восстановление физических сил и стабилизация психоэмоционального состояния для достижения нормального уровня работоспособности;



**Приемы пищи** – достаточный интервал времени в период трудовой занятости, отдыха для полноценного приема пищи;



**Личная гигиена** – период времени для проведения процедур для сохранения и укрепления здоровья;

**Время на саморазвитие и совершенствование** – период для прочих видов активности (чтение, посещение театра, общение с людьми).



**Еще один наш  
помощник в  
сохранении  
здоровья - это  
движение.**



**Зарядка, подвижные  
игры, ходьба, катания на  
коньках и лыжах - все эти  
занятия укрепляют  
здоровье человека,  
делают его ловким,  
сильным, быстрым,  
выносливым.**

# ЗАКАЛИВАНИЕ – ПУТЬ К ЗДОРОВЬЮ

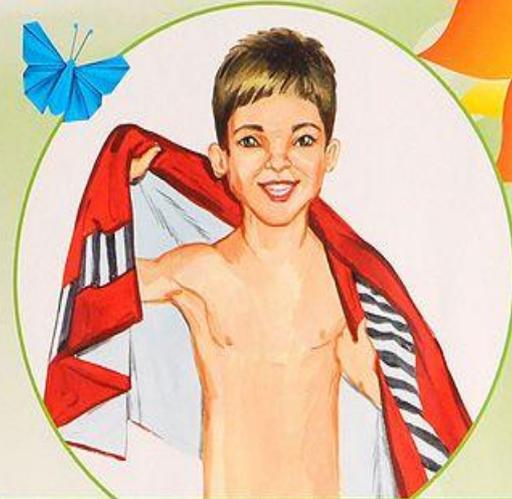
Закаливание дарит нам здоровье и отличное настроение



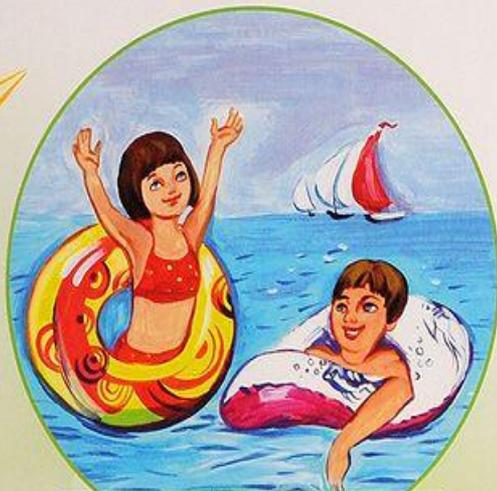
Принимаю контрастный душ



Умываюсь холодной водой



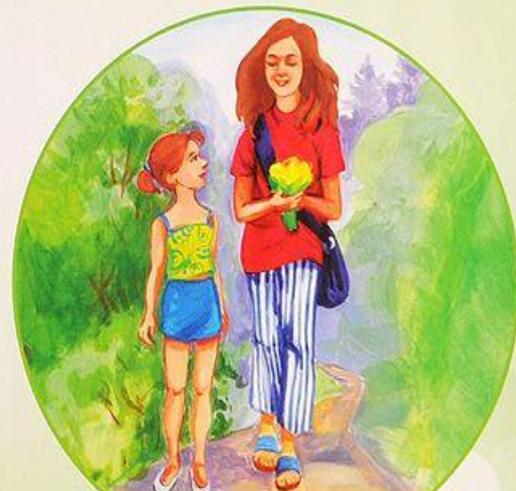
Обтираюсь влажным полотенцем



Люблю купаться



Греюсь на солнышке



Гуляю на улице

# Виды закаливания

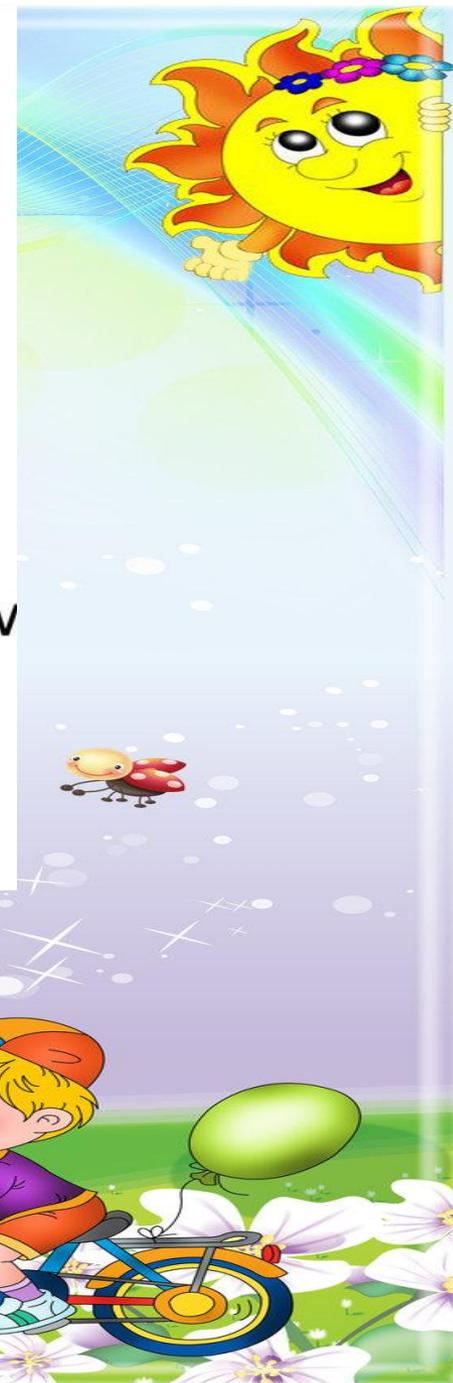
Воздушные ванны

Солнечные ванны

Водные процедуры

Контрастное закаливание (ножные ванны, обтирание, душ, баня, сауна и т.д.)

Вспомогательные: бег или хождение босиком по камешкам, траве, в неглубокой воде (на речке, на пруду), песке около воды или просто на теплом песке.



# Правила закаливания

1. постепенное увеличение закаливающих нагрузок;
2. последовательность перехода от легких процедур к процедурам с более интенсивным воздействием;
3. регулярность и систематичность;
4. комплексность;
5. учет индивидуальных особенностей организма.

# Личная гигиена

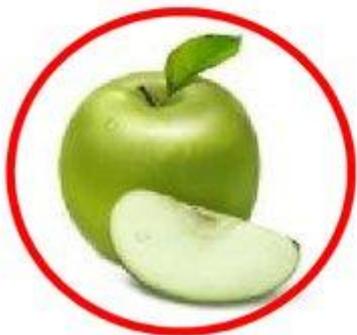
Гигиена жилища



Гигиена кожи



Гигиена питания

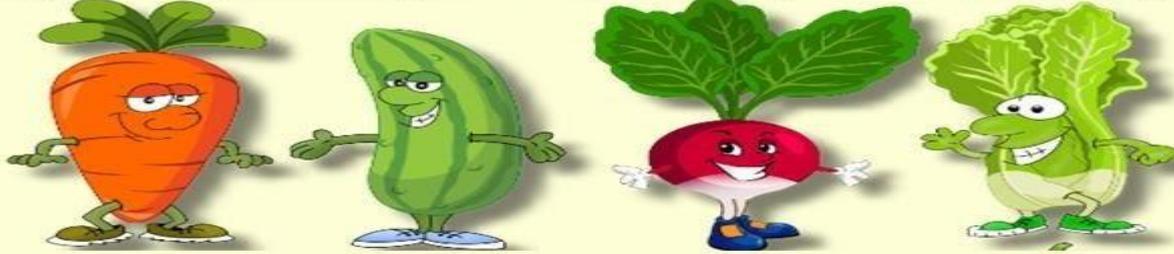


Гигиена одежды



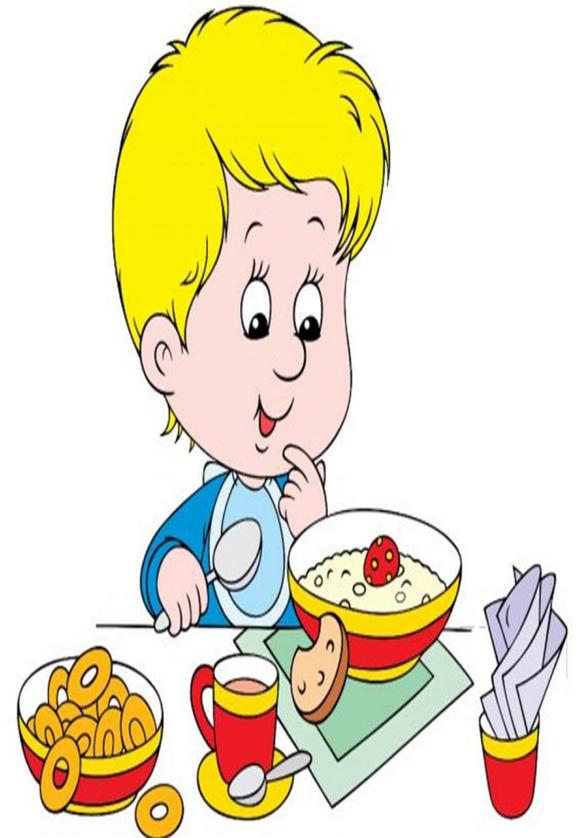
Гигиена воды





# «Золотые правила питания»

- Соблюдать режим питания (есть в одно и то же время).
- Питание должно быть разнообразным.
- Питание должно быть сбалансированным.
- Пища должна содержать белки, жиры, углеводы, витамины, минеральные соли.
- Есть надо часто, но небольшими порциями.
- Употреблять в пищу много овощей и фруктов.
- Последний приём пищи за 1,5 - 2 часа до сна.
- Пища должна быть свежей.
- Пища должна быть не очень горячей и не слишком холодной.
- Пищу надо тщательно пережёвывать.
- «Когда я ем – я глух и нем».
- Перед едой надо тщательно вымыть руки.
- После еды нужно сполоснуть рот.



# Счастливы тот, кто счастлив у себя дома

*Лев Николаевич Толстой*



**«Ух! Наконец-то  
все дома!»**



# Особенности семейного воспитания.

- Семья для ребенка - это место его рождения и становления. Именно в семье ребенок получает азы знаний об окружающем мире, а при высоком культурном и образовательном потенциале родителей - продолжает получать не только азы, но и саму культуру всю свою жизнь. Семья - это определенный морально-психологический климат, это школа отношений с людьми. Именно в семье складываются представления ребенка о добре и зле, о порядочности, об уважительном отношении к материальным и духовным ценностям. С близкими людьми в семье он переживает чувства любви, дружбы, долга, ответственности, справедливости.



**Психологический комфорт – условия жизни, при которых человек чувствует себя спокойно, нет необходимости защищаться.**



# Основные показатели психологического здоровья:



# Психологический комфорт создают:

- Игры и упражнения (этюды).
- Музыкальные произведения.
- Произведения живописи.
- Театр и театральная деятельность
- Чтение художественной литературы.
- Общение с природой.
- Физические упражнения, дыхательная гимнастика, пальчиковая гимнастика
- А главное **взрослый** – образец для ребенка: чуткий, добрый, приветливый, веселый, находящий время для общения с каждым ребенком, оптимист.

# Памятка для родителей

- Старайтесь поддерживать стремление к самостоятельности ребенка.
- Поощряйте, хвалите, своего ребенка даже за небольшие достижения.
- Навыки самообслуживания прививаются быстрее, если взрослый покажет и прокомментирует на примере, как, что и в каком порядке делать.
- Нельзя торопить ребенка с выполнением какого-либо действия, надо дать ему возможность выполнять все спокойно, самостоятельно.
- Если у малыша что-то не получается не спешите ему на помощь, пока он этого не попросит.
- Старайтесь всегда поддерживать активность и эмоциональный настрой ребенка.
- В процессе воспитания используйте потешки, стишки, личный пример.
- Старайтесь использовать игровую ситуацию.
- Всегда придерживайтесь доброжелательного эмоционального настроя.



**Здоровые дети - в здоровой семье.  
Здоровые семьи - в здоровой стране.  
Здоровые страны - планета здорова.  
Здоровье! Какое прекрасное слово!  
Так пусть на здоровой планете  
Растут здоровые дети!**