

Консультация для родителей

БЫТЬ ЗДОРОВЫМ



здорово!



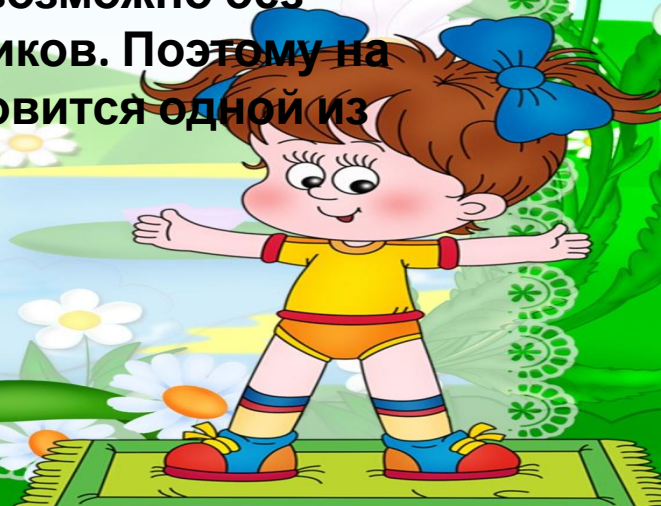


Актуальность:

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

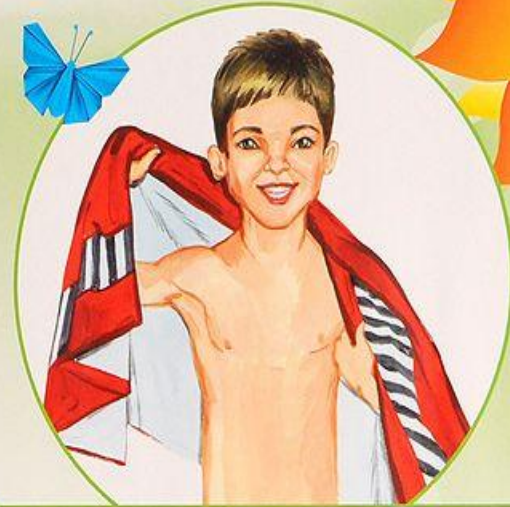
Закаливание дарит нам здоровье и отличное настроение



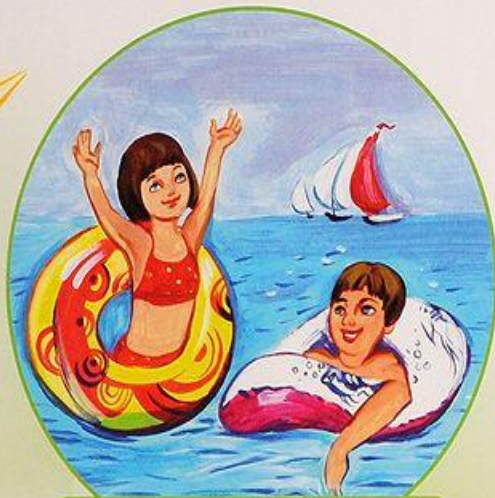
Принимаю контрастный душ



Умываюсь холодной водой



Обтираюсь влажным полотенцем



Люблю купаться



Греюсь на солнышке



Гуляю на улице

Виды закаливания

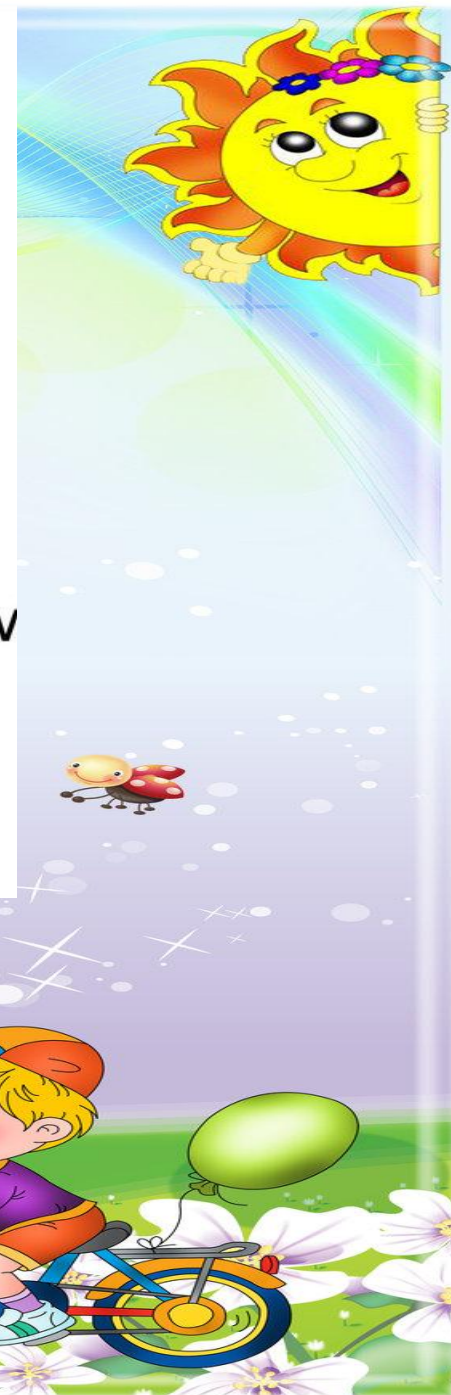
Воздушные ванны

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



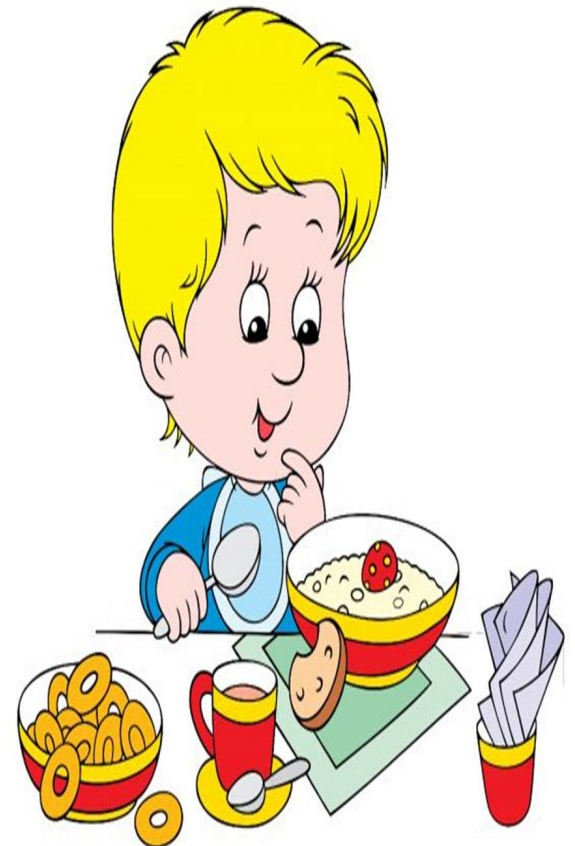
Гигиена воды





«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!**