

Консультация для родителей

«Учите детей быть здоровыми»



«Учите детей быть здоровыми»

О наличии или отсутствии у ребенка заболевания может судить врач-специалист. Уровень психического развития устанавливает детский психолог.

По мнению С.В. Попова, если принять уровень здоровья за 100%, то 20% зависят от наследственных факторов, 20%--от факторов внешней среды, 10% от деятельности системы здравоохранения. А 50% от самого человека, от того образа жизни, который он ведет.

Формирование мотивации к здоровому образу жизни зависит, прежде всего, от родителей. Именно родители в тесном сотрудничестве со школой должны способствовать воспитанию у детей привычки, а затем потребности в здоровом образе жизни, формированию навыков принятия самостоятельных решений в отношении поддержания и закрепления своего здоровья.

Остановимся подробнее на вопросе формирования у детей привычки и навыков безопасного для жизни и здоровья поведения.

Привычка—это поведение, образ действий, ставший обычными, постоянными. Привычка чаще всего формируется на основе навыка (навык—это усвоенный, доведенный до автоматизма способ действия).

Например, если ребенок научился хорошо плавать, то он с удовольствием будет проводить свой досуг в бассейне и пр.

Привычки воспитываются не столько словами, сколько делами. «Учи показом, а не рассказом» -- говорили в древности. Каждое указание взрослых на необходимость выполнения, того или иного действия должно сопровождаться объяснением, почему его надо выполнять. Для закрепления привычки большое значение имеет похвала взрослого и первые положительные результаты. Это особенно важно при формировании у детей привычки заботиться о своем здоровье. Неправильное «подкрепление» привычки ведет к формированию у детей вредных привычек (грызть ногти, не мыть руки перед едой, курить и др.). Искоренить возникновение вредных привычек довольно сложно. От родителей требуются терпение и выдержка.

Режим дня дошкольника.

Особое внимание необходимо уделить проблеме формирования у детей привычки соблюдения режима дня как важнейшего фактора здоровья дошкольника.

Рационально организованный режим дошкольника это:

Обязательный отдых на свежем воздухе.

Дневной сон и достаточный по продолжительности сон со строго установленным временем подъема и отхода ко сну.

Регулярное и полноценное питание.

Время пробуждения ребенка – очень важный момент режима дня. От того, как родители разбудят ребенка, с каким настроением он проснется, зависит его психологический настрой на весь день. Желательно, чтобы родители вспомнили все самые ласковые слова, которые они говорили своим детям.

Во многих семьях пробуждение происходит по будильнику. А как утверждают ученые, звонок будильника – это значительный стресс для организма. А как же быть? Необходимо выработать у ребенка привычку просыпаться в одно и то же время. Тогда организм ребенка будет сам просыпаться в одно и то же время.

Но для того, чтобы вовремя встать, ребенку нужно вовремя лечь спать. До завтрака ребенку нужно успеть застелить свою постель, а это он должен сделать сам, сделать гимнастику, выполнить гигиенические процедуры.

На дорогу в детский сад нужно оставить столько времени, чтобы она стала спокойной прогулкой.

Утренняя гигиеническая гимнастика (зарядка).

Часто родители задают вопрос: «Нужно ли заставлять детей делать утреннюю зарядку?» заставлять не надо. Все, что связано с «заставлять», вызывает у детей усиленное сопротивление, а порой и негативное отношение на всю жизнь. Как говорили в старину «Ребята учатся тому, что видят у себя в доме». Ведь образ жизни в семье, как правило, наследуется детьми, которые, вырастая, очень часто строят свою семью по подобию родительской. Потому родителям рекомендуется выполнять зарядку вместе со своими детьми во имя их здоровья.

Зарядка важна тем, что она подготавливает организм к активной дневной деятельности. Ученые – физиологи установили, что дети, выполняющие каждый день зарядку, более работоспособны, бодры, дисциплинированы, чем те дети, которые не занимаются по утрам зарядкой.

Питание и отдых детей.

«Ешь правильно и лекарство не надобно», эта народная мудрость как нельзя лучше отражает то, насколько важен для растущего организма прием пищи в одно и то же время, правильно организованное и сбалансированное питание. Поэтому как питается ребенок, соблюдает ли он режим питания, во многом зависит его здоровье.

Для нормального развития организма ребенка и поддержания его работоспособности на высоком уровне требуется полноценное, сбалансированное по содержанию белков, жиров, углеводов, минеральных солей и витаминов питание. Все эти вещества содержатся в молочных продуктах, мясе, рыбе, яйцах, овощах, фруктах, ягодах. Эти продукты

должны всегда присутствовать в детском меню. Интервал между приемами пищи не должен превышать 3—4 часа, так как большие перерывы между приемами пищи сказываются на состоянии здоровья ребенка, вызывают утомление, снижение работоспособности, головную боль.

Очень важен для здоровья детей утренний завтрак. Утром вступают с активную деятельность и начинают функционировать все органы человека, в том числе и поджелудочная железа, которая выделяет желудочный сок для переваривания пищи. Если этот сок поступает в пустой желудок, он раздражает стенки желудка, вызывая или провоцируя различные желудочные заболевания. Поэтому утром дети обязательно должны позавтракать.

После обеда дошкольник обязательно должен отдохнуть. Детям рекомендуется послеобеденный сон, после сна – прогулка и игры на свежем воздухе. Если ребенок днем спит, то на прогулку он идет после сна.

Очень важно, чтобы в режиме дня было время на занятия по интересам.

Особое внимание надо уделить такому компоненту режима дня, как сон.

Родителям следует стремиться к созданию условий для полноценного сна, который для 5—8-летнего ребенка должен составлять не менее 10,5—11 часов. Конечно, продолжительность сна зависит от индивидуального состояния здоровья и физического развития ребенка.

Перед сном необходимо соблюдать элементарные правила поведения:

Не играть в шумные азартные игры.

Не заниматься спортом.

Не смотреть страшные фильмы.

Родителям нельзя ругать, наказывать ребенка.

Стремитесь, чтобы ребенок ложился спать в одно и то же время.

Перед сном комната ребенка должна быть хорошо проветрена.

**Регистрационный лист
участников консультации для родителей воспитанников на тему:
«Учите детей быть здоровыми»**

Дата проведения 16.04.2025 г.

№ п/п	ФИО участника	Роспись
1.	Березина Светлана Александровна	Березина
2.	Ерахтина Диана Игоревна	Ерахтина
3.	Наденга Ивановна Жеминина	Наденга
4.	Тютюева Татьяна Андреевна	Тютюева
5.	Овсянко Ольга Александровна	Овсянко
6.	Мамачова Елена Александровна	Мамачова
7.	Астафьева Наталья Валерьевна	Астафьева
8.	Маркова Ирина Максимовна	Маркова
9.	Вересюк Надежда Викторовна	Вересюк
10.	Вахе Ольга Андреевна	Вахе
11.	Сирова Елена Юрьевна	Сирова
12.	Вахе Ольга Андреевна	Вахе
13.	Моисеева Наталья Гавриловна	Моисеева
14.	Липкина Александра Владимировна	Липкина
15.	Лебедева Екатерина Сергеевна	Лебедева
16.	Орлова Елена Анисимовна	Орлова
17.	Шарова Елена Александровна	Шарова
18.	Керчик Елена Олеговна	Керчик
19.	Акберова Ольга Анатольевна	Акберова
20.	Орлова Ирина Сергеевна	Орлова

Консультация для родителей

«Роль семьи в формировании здорового образа жизни»



«Роль семьи в формировании здорового образа жизни»

Здоровый образ жизни — образ жизни человека, направленный на профилактику болезней и укрепление здоровья. Можно ли обучать детей так, чтобы сохранилось или даже укреплялось состояние их здоровья? Практически это не всегда получается.

Здоровый ребёнок - это не только идеал и абстрактная ценность, но и практически достижимая норма жизни. Воспитание детей - большая радость и большая ответственность, большой труд. Но недостаточно обеспечить материальное благополучие - необходимо, чтобы каждый ребёнок рос в условиях душевного комфорта, добропорядочности.

Все начинается с семьи. Первое слово, первый шаг, полезные и вредные привычки ребенок увидит впервые в семье, среди людей, которые любят его не за что-то, а за то, что он просто есть, такой красивый, смысленный, с хорошим аппетитом, и не всегда с хорошим здоровьем.

Все родители, любящие своих детей, заботятся о том, чтобы они были здоровыми, хорошо выглядели, быстро росли, правильно развивались физически. Забота о здоровье ребенка и взрослого человека стала занимать во всем мире приоритетные позиции, поэтому забота о воспитании здорового ребенка является приоритетной и в работе ДОУ. Здоровый и развитый ребенок обладает хорошей сопротивляемостью организма к вредным факторам среды и устойчивостью к утомлению, социально и физиологически адаптирован.

Хорошее здоровье - это образ жизни. Это стиль жизни, который человек выбирает для себя, если хочет достичь наивысшего благополучия. Задача взрослых состоит в том, чтобы сформировать у ребенка навыки правильного отношения к своему здоровью, умение заботиться о своем организме.

Рост количества детских заболеваний связан не только с социально-экологической обстановкой, но и с образом жизни семьи ребенка. К сожалению, в силу недостаточно развитого культурного уровня нашего общества здоровье еще не стоит на первом месте среди потребностей человека.

Многие родители не могут этим похвастаться и не служат для ребенка положительным примером здорового образа жизни, так как часто злоупотребляют курением и алкоголем, предпочитают многочасовые просмотры телепередач и видеофильмов закаливанию, занятиям физкультурой, прогулкам на свежем воздухе. Зачастую родители плохо представляют, как же необходимо приобщать ребенка к здоровому образу жизни, ведь нужно не только охранять детский организм от вредных

влияний, но и создавать условия, которые способствуют повышению защитных сил организма ребенка, его работоспособности.

И одной из задач ДООУ в работе по формированию здорового образа жизни заключается в том, чтобы совместно с родителями сформировать у детей привычки, которые сохраняют и укрепляют здоровье с детства: соблюдение режима дня, правильное питание, закаливание, формирование потребности в движении.

Несомненно, самым важным здесь является правильно организованный режим дня, который оптимально сочетает периоды бодрствования и сна детей в течение суток, удовлетворяет их потребности в пище, в деятельности, отдыхе, двигательной активности и др. Кроме этого, режим дисциплинирует детей, способствует формированию многих полезных навыков, приучает их к определенному ритму. Важно также заранее согласовывать с детьми выполнение режима дня дома в выходные дни. Родители должны пропагандировать опыт по воспитанию полезных привычек как основу становления характера ребенка.

Многие родители, вспоминая о своем детстве, рассказывают, какими видами спорта они любили заниматься, в какие подвижные игры они играли со сверстниками. И еще один важный момент нельзя забывать. Взрослые должны есть вместе с детьми, чтобы создать дружескую атмосферу, научить детей расслабляться, отдыхать. Личный пример взрослых родителей — мы — за здоровый образ жизни: отказ от вредных привычек; участие в спортивных соревнованиях; пешеходные прогулки; здоровое питание; соблюдение режима дня; двигательная активность и т.п. Родители должны занимать позицию активного участника, своим примером показывать детям, что занятия физическими упражнениями необходимы для здоровья.

Своей культурой общения, доброжелательностью они создают условия, благодаря которым хорошие манеры поведения за столом, положительное отношение к здоровой пище вырабатываются достаточно быстро и усваиваются детьми на всю жизнь. У детей важно формировать интерес к оздоровлению собственного организма. Чем раньше ребенок получит представление о строении тела человека, узнает о важности закаливания, движения, правильного питания, сна тем раньше он будет приобщен к здоровому образу жизни. Но нельзя насильно принуждать заниматься физкультурой, иначе ребенок потеряет интерес к этому. И если взрослые регулярно и с удовольствием занимаются физической культурой и спортом, соблюдают режим, правила гигиены и закаливания, то дети, глядя на них, систематически будут делать утреннюю зарядку, заниматься физическими упражнениями и спортивными играми.

А как хочется детям, чтобы родители проводили с ними свободное время, выходные! Неповторимая эмоциональная атмосфера семейных отношений, постоянство и длительность общения детей и взрослых в самых разных жизненных ситуациях, все это оказывает сильнейшее воздействие на впечатлительного, склонного к подражанию дошкольника. Очень важными для формирования здоровой личности ребенка являются общественные убеждения взрослых членов семьи, отношения дружбы и взаимоуважения между ними, умение родителей организовывать содержательную жизнь и деятельность детей.

Можно выделить следующие формы совместного отдыха детей и родителей:

1. Совместная спортивная деятельность: посещение тренажерного зала, бассейна, спортивные занятия на стадионе всей семьей, лыжные семейные прогулки.

2. Совместная интеллектуальная деятельность: интеллектуальные семейные игры, разгадывание кроссвордов, ребусов, загадок, составление собственных кроссвордов.

3. Совместная творческая деятельность: оформление поздравления родственникам, подготовка квартиры к празднику, выполнение каких-либо художественных работ, поделок.

4. Совместная трудовая деятельность: уборка в квартире, благоустройство территории вокруг своего дома, выполнение работ на приусадебном участке.

Узнать о состоянии здоровья и физическом развитии своего ребенка родители могут с помощью изучения результатов медицинских обследований, а также постоянных наблюдений за поведением ребенка и внимательных, тактичных бесед с ним.

«Здоровье Вашего ребёнка в Ваших руках, дорогие родители!»

Регистрационный лист
участников консультации для родителей воспитанников на тему:
«Роль семьи в формировании здорового образа жизни»

Дата проведения 18.09.2024 г.

№ п/п	ФИО участника	Роспись
1.	Рашидова Айно Вигальевна	
2.	Ерагтина Диана Игоревна	
3.	Наденда Ивановна Глишикина	
4.	Тамасва Татьяна Андреевна	
5.	Осекина Ольга Александровна	
6.	Мамачова Деве Алексеевна	Мамачова
7.	Астарова Наталья Валерьевна	
8.	Маркова Ирина Николаевна	Маркова
9.	Вересюк Надежда Викторовна	
10.	Баже Олесе Андреевна	Баже
11.	Сирена Елена Юрьевна	
12.	Козыкина Анастасия Валерьевна	
13.	Мамкина Александра Викторовна	
14.	Моисева Наталья Павловна	Моисев
15.	Мберва Елизавета Сергеевна	
16.	Орлова Елена Александровна	
17.	Осипова Елена Михайловна	
18.	Одичева Ирина Сергеевна	
19.	Акберова Ольга Анапьевна	
20.	Карчик Елена Олеговна	Карчик

Консультация для родителей

«Здоровый образ жизни детей или 10 заповедей здоровья»



«Здоровый образ жизни детей или 10 заповедей здоровья»

Каждый родитель хочет видеть своих детей здоровыми и счастливыми, но далеко не все задумываются о том, как сделать, чтобы их дети жили в ладу с собой, с окружающим миром, с людьми. А между тем секрет этой гармонии прост — здоровый образ жизни.

Как правило, результатом здорового образа жизни являются физическое и нравственное здоровье. Они тесно связаны между собой. Не случайно в народе говорят: "В здоровом теле — здоровый дух". Психологи и педагоги давно установили, что самым благоприятным для формирования полезных привычек является дошкольный возраст. В этот период ребенок значительную часть времени проводит в семье, среди своих родных, чей образ жизни, стереотипы поведения становятся сильнейшими факторами формирования их представлений о жизни.

Здоровый образ жизни — это радость для больших и маленьких в доме, но для его создания необходимо соблюдение нескольких условий.

Многие практикуют сами, для поддержания здоровья простые известные всем правила. Известные еще из глубокого детства: «солнце, воздух и вода — наши лучшие друзья»... Только не все помнят а многие недооценивают волшебные свойства.

Так как они тоже выглядят простыми и очень обычными — это постоянство и систематичность.

10 заповедей здоровой жизни:

1. Питание

Детям для полноценного роста и развития необходимо рациональное полноценное питание. В организации питания Вашего ребенка постарайтесь придерживаться простых, но очень важных правил:

- питание по режиму — выработайте у ребенка привычку есть в строго определенные часы;
- для приготовления пищи используйте только натуральные продукты, не содержащие консервантов, синтетических добавок;
- включайте в рацион питания ребенка богатые витаминами и минеральными веществами продукты, особенно в весенний период;
- важно, чтобы питание было хорошо сбалансировано: в пище должно быть достаточное количество белков, жиров и углеводов;
- ежедневно на столе должны быть фрукты и овощи;

- аппетит ребенка зачастую зависит от внешнего вида еды. Малыш будет есть с большим удовольствием, если Вы творчески оформите блюдо, создавая из продуктов какие-либо узнаваемые им фигурки.

Важно помнить, что иногда дети хотят в рацион ту или иную еду потому, что в этом есть потребность их организма.

Прислушивайтесь к потребностям ребенка!

2. Регламентируем нагрузки

- физические;
- эмоциональные;
- интеллектуальные.

Живем под девизом: «Делу – время, потехе - час». Внимательно следим за поведением ребенка. При этом необходимо ориентироваться на состояние ребенка. Потеря внимания, капризы, истерики, отказ от деятельности, расторможенность являются сигналом перегрузок.

При первых признаках этих проявлений следует прекратить или снизить интенсивность деятельности или общения. При первой возможности дать ребенку возможность отдохнуть. Лучший отдых – двигательная активность на свежем воздухе.

Внимание!

Даже превышение эмоционально положительных нагрузок: увлекательные игры, радостное общение может привести к перегрузкам и, как следствие, к неблагоприятным результатам. Если мы, взрослые, вовремя не примем меры и не прекратим или не снизим нагрузки на ребенка, за этим состоянием может последовать истощение, недомогание, истерика, а затем и болезнь.

3. Свежий воздух

Он просто необходим детскому развивающемуся мозгу!

Недостаток кислорода приводит к значительному снижению деятельности. В непроветренном, душном помещении ребенок не может находиться в активном, бодром состоянии, а тем более выполнять какие-либо задания, требующие сосредоточения внимания.

Нехватка кислорода приводит к быстрой утомляемости и истощаемости.

Для хорошего самочувствия и успешной деятельности ребенку необходимо пребывание на открытом свежем воздухе и в проветренном помещении:

- обязательно во время сна;
- обязательна двигательная активность на свежем воздухе – минимум 2 часа в день.

Помните, для нормального функционирования детский мозг нуждается в большом количестве кислорода.

4. Двигательная активность

Движение - это естественное состояние ребенка.

Задача взрослых – создать условия для двигательной активности ребенка. Лучшая среда для этого – детская площадка, парк, т. к. они сочетают два важных условия для двигательной активности – пространство и свежий воздух.

Пусть ваш ребенок как можно больше гуляет, играет в подвижные игры, бегают, прыгает, лазает, плавают....

Это очень важно для полноценной деятельности мозга, а, следовательно, и всего организма ребенка!

5. Физическая культура

Систематические занятия физкультурой очень полезны для здоровья. Они укрепляют не только физическое здоровье, но и психику ребенка, позитивно влияют на его характер. Они способствуют развитию волевых качеств, уверенности в себе, ответственности, умения дружить.

Арсенал видов физической культуры очень широк: это

- Утренняя зарядка – желательно с растяжками и прыжками:

Главное, чтобы выбранный вид физической культуры нравился ребенку, чтоб он занимался этим с удовольствием.

6. Водные процедуры

О важном значении водных процедур для здоровья человека известно издавна и подтверждено многовековым опытом.

Они очень полезны для здоровья, хорошего самочувствия, прекрасного настроения.

Вы можете выбрать любой, подходящий для вашего ребенка вид водных процедур или же чередовать разные виды:

- обливания утром после сна и вечером перед сном 1-2 небольшими ведрами теплой, прохладной или холодной воды;

- контрастный душ, контрастные ванны для рук и ног (3-7 контрастов, начиная с теплой или горячей и заканчивая холодной, продолжительность теплого или горячего в 2 раза длиннее, чем холодного) ;

- обтирания мокрым полотенцем.

7. Теплый, доброжелательный психологический климат в семье

Обстановка, в которой воспитывается ребенок, психологический климат в семье имеет огромное влияние на состояние физического и психического здоровья ребенка. В комфортной ситуации развитие ребенка идет быстрее и гармоничнее. Он «впитывает» в себя все позитивное, что его окружает. И это делает его сильным, счастливым и уверенным в себе человеком.

И наоборот, если ребенок растет в неблагоприятной среде, где присутствует агрессия, раздражение, злость, тревожность, страх, он «заражается» этими негативными эмоциями и чувствами, что приводит к различного рода расстройствам его здоровья и, следовательно, к задержке в развитии.

Установить в семье запрет на: бурные негативные (и даже позитивные) эмоции, особенно вечером, перед сном; крик, злость.

Позитивно общаясь с ребенком, вы заряжаете его энергией.

Наш негатив (крик, раздражение) разрушает неокрепшую психику ребенка, дезориентирует его. А следовательно, ослабляет его возможности и конечном счете здоровье.

8. Простые приемы массажа и самомассажа

Рук, ступней, ушных раковин, лица, биологически активных точек тела.

9. Творчество

Дети – творцы. Взрослым необходимо только создать условия для их творческой активности.

В творчестве ребенок может выразить себя: свои мысли, чувства, эмоции. Он может создать свой мир по своим законам, почувствовать радость и удовлетворение. В творчестве ребенок может проявить негативные чувства и переживания и освободиться от них. Через творчество ребенок постигает прекрасное, гармонию мира.

Помогите ребенку увидеть прекрасное в мире,

помогите ему

«влюбиться в красоту»

и поддержите его желание созидать.

Для этого подходят различные виды деятельности: рисование; лепка (из пластилина, глины, теста) ; слушание классической и детской музыки и звуков природы; занятия музыкой и пением; занятия танцами, артистической деятельностью. Все это и многое другое дает возможность эмоционального выражения, учит ребенка любить труд, гордиться собой.

10. Соблюдаем режим дня

Очень важно приучить ребенка просыпаться и засыпать, кушать, играть, гулять, трудиться в одно и то же время.

Уделять особое внимание полноценному сну (своевременное засыпание – не позднее 21.00-22.00, минимальная длительность сна – 8-10 часов) ;

Регламентировать просмотр телепередач как по времени (не более 40 мин. – 1 часа, так и по содержанию – вечером избегать возбуждающей тематики) .

Это вселяет чувство безопасности, уверенности и устойчивости.

Это учит ребенка распределять и сохранять физические и психические силы в течение дня. Это делает его более спокойным и позитивным.

Таким образом, здоровый образ жизни всех членов семьи в настоящем — залог счастливой и благополучной жизни ребенка в гармонии с миром в будущем.

Поддержание здорового образа жизни - вещь не такая уж и сложная. Но если мы научим детей с самого раннего возраста ценить, беречь и укреплять своё здоровье, если мы будем личным примером демонстрировать здоровый образ жизни, то только в этом случае можно надеяться, что будущее поколение будет более здоровым и развитым не только интеллектуально, духовно, но и физически.

Регистрационный лист
участников консультации для родителей воспитанников на тему:
«Здоровый образ жизни детей, или 10 заповедей здоровья»

Дата проведения 20.11.2024 г.

№ п/п	ФИО участника	Роспись
1.	Бонникова Татьяна Викторовна	
2.	Хасратов Тезран Оглы Эльман	Хасратов -
3.	Тамбиева Татьяна Андреевна	
4.	Осипкина Ольга Александровна	
5.	Малахова Дарья Алексеевна	Малахова
6.	Астафурова Наталья Валерьевна	
7.	Марьева Ирина Николаевна	Марьева
8.	Жадышева Татьяна Николаевна	
9.	Верескокая Надежда Вячеславовна	
10.	Вахе Дарья Андреевна	Вахе
11.	Суринца Елена Юрьевна	
12.	Моисеева Наталья Павловна	Моисеева
13.	Мамкина Анастасия Викторовна	
14.	Вахе Ольга Андреевна	Вахе
15.	Медведева Екатерина Сергеевна	
16.	Орехова Елена Александровна	
17.	Юсупова Елена Михайловна	
18.	Одимова Ирина Сергеевна	Одимова
19.	Керчино Елена Олеговна	Керчино
20.	Ахмедова Ольга Александровна	

Консультация для родителей

«Здоровый образ жизни семьи»



«Здоровый образ жизни семьи»

Здоровье и забота о развитии ребенка - это здоровый образ жизни семьи. Поэтому родители должны продумать, какую атмосферу и какие условия они могут создать для малыша. Важен благоприятный климат в семье, дружеские взаимоотношения между родителями и детьми. Будьте доброжелательными и вежливыми и учите этому своих детей.

Здоровый образ жизни – это...

- соблюдение санитарно-гигиенических норм;
- соблюдение дома режима дня для ребенка;
- отрицательное отношение родителей к курению и алкоголю;
- правильное питание;
- ответственное отношение к здоровью ребенка, культура здоровья;
- создание благоприятных условий для психического и физического развития ребенка;
- совместное проведение досуга.

Консультация для родителей «Здоровый образ жизни в семье»

Здоровье и забота о развитии ребенка - это здоровый образ жизни семьи. Поэтому родители должны продумать, какую атмосферу и какие условия они могут создать для малыша. Важен благоприятный климат в семье, дружеские взаимоотношения между родителями и детьми. Будьте доброжелательными и вежливыми и учите этому своих детей.

Здоровый образ жизни – это...

- соблюдение санитарно-гигиенических норм;
- соблюдение дома режима дня для ребенка;
- отрицательное отношение родителей к курению и алкоголю;
- правильное питание;
- ответственное отношение к здоровью ребенка, культура здоровья;
- создание благоприятных условий для психического и физического развития ребенка;
- совместное проведение досуга.

Ребенок дошкольного возраста должен овладеть привычками культурного поведения:

- здороваться и прощаться;
- благодарить за выполненную просьбу, пожелание;
- ставить на место игрушки после игры;
- проявлять заботу о младших;
- вежливо просить, а не кричать;
- не мешать взрослым или другим детям за столом, во время занятий.

Родители должны уделить большое значение и привычкам личной гигиены ребенка:

- следить за состоянием одежды и обуви;
- пользоваться только личными предметами гигиены;
- чистить зубы;
- каждое утро делать гимнастику;
- мыть руки перед приемом пищи;

-выполнять закаливающие процедуры, т.к. закаливание – это способ повысить сопротивляемость организма к колебаниям температуры окружающей среды и к простудным заболеваниям.

В закаливающие процедуры входит:

- одежда соответствующая временам года;
- облегченная одежда в помещении;
- утренняя гимнастика, и бодрящая гимнастика после дневного сна;
- хождение босиком;
- обмывание ног водой;
- воздушные и солнечные ванны;
- соблюдение температурного режима в помещении.

(При закаливающих процедурах нужно учитывать эмоциональное состояние и индивидуальные особенности ребенка.)

Здоровый образ жизни в семье предусматривает развитие двигательных привычек, связанных с ловкостью, силой, гибкостью.

Хорошо, если вы можете создать дома спортивный комплекс, т.к. он помогает вызвать у детей желание заниматься физкультурой, спортом, правильно организовать досуг, развивать ловкость и самостоятельность.

Спортивный уголок должен состоять из деревянной стремянки, вертикальных стоек, на которых крепятся канат, стремянка из веревок, кольца, турник, качели. В спортивном уголке необходимо иметь: мячи разных размеров, палку, обруч, скакалку. Занятия в спортивном уголке должны приносить ребенку только положительные эмоции.

Правильное питание детей любого возраста – залог здоровья. Дети в дошкольном возрасте быстро растут, происходит активное формирование всех органов и систем, интенсивный обмен веществ, поэтому правильный рацион дошкольника играет очень важную роль в его развитии.

Питание должно быть полноценным и сбалансированным – содержать нужное количество белков, жиров и углеводов, а также минеральных веществ, витаминов, воды, т. е. обеспечивать организм материалом, необходимым для роста и развития.

Родители с малого возраста своего ребенка, должны завоевать его доверие, и не потерять впоследствии.

- С ранних лет стараться не ругать ребенка и не наказывать его, а, прежде всего, объяснять, где и в чем он был не прав, что не так сделал.

- При промахах и неудачах ребенка не ругать и не высмеивать его, а помогать ему, преодолеть трудности.

- Относиться к проблемам ребенка так же серьезно, как и к своим собственным.

- Постараться понять точку зрения ребенка на окружающий мир.

- Не пытаться требовать от ребенка быть похожим на кого-либо кроме самого себя.

- Не запугивать и не унижать ребенка

- Стараться дать ребенку свободу выбора и действия, в разумных пределах.

Заботливое отношение к ребенку, поможет ему быть доброжелательным, адаптированным к общественной среде

Регистрационный лист
участников консультации для родителей воспитанников на тему:
«Здоровый образ жизни семьи»

Дата проведения 19.02.2025 г.

№ п/п	ФИО участника	Роспись
1.	Боширова Татьяна Викторовна	
2.	Рашиатов Андрей Тажимович	Рашиатов-
3.	Вашева Рифа Хамидовна	
4.	Овчина Ольга Александровна	
5.	Малачова Олеся Алексеевна	Малачова
6.	Петарысова Наталья Валерьевна	
7.	Маркова Ирина Николаевна	Маркова
8.	Жадисова Татьяна Николаевна	
9.	Вересочная Надежда Вячеславовна	
10.	Вахе Олеся Андреевна	Вахе
11.	Сиринца Елена Юрьевна	
12.	Вахе Олеся Андреевна	Вахе
13.	Тодушинов Алексей Валерьевич	
14.	Мошова Наталья Павловна	
15.	Медведева Светлана Сергеевна	
16.	Орехова Елена Александровна	
17.	Росинская Елена Михайловна	
18.	Карченко Елена Олеговна	Карченко
19.	Акберова Ольга Анатольевна	
20.	Оршова Ирина Игоревна	

