

Консультация для родителей

«Воспитание у детей дошкольного возраста здорового образа жизни»

Здоровье и развитие ребенка - одна из главных проблем семьи и детского сада. Здоровье детей за последние годы имеет устойчивую тенденцию к ухудшению. И речь идет не только о физическом, но и психическом здоровье. Неблагоприятное экологическое состояние окружающей среды, предельно низкой социально - экономической уровень жизни населения страны привели к снижению защитно-приспособительных возможностей организма. Это и хронические простуды, и ухудшения зрения, сколиоз, а в результате отсутствия культурных человеческих отношений - детские неврозы.

В настоящее время пути и средства оздоровления детей - дошкольников сводится в основном к комплексу профилактических мероприятий, т.е. утверждается принцип «Здоровье - это отсутствие болезней».

Дошкольнику необходимо познать особенности своего организма, возможные патологии здоровья и пути их исправления; основы управления собственным здоровьем и выживания в современных условиях жизни, т.е. уже с раннего возраста ребенок должен стать для себя врачом, психологом, физиологом, учителем, психотерапевтом, тренером. Он должен получить базовые знания, которые помогут ему в дальнейшей жизни.

Содержание воспитания здорового образа жизни у дошкольников:

- Дать представление о человеке: о себе, мальчиках и девочках, близких родственниках.
- Познакомить с частями тела человека (голова, туловище, руки, ноги, глаза, уши и т.д.). Каждая часть тела выполняет определенные функции.
- Учить детей мыть руки перед едой, после загрязнения, следить за чистотой лица, учить чистить зубы, содержать в порядке нос.
- Учить пользоваться индивидуальным полотенцем, носовым платком, зубной щеткой, расческой, соблюдать опрятность в одежде, обуви.
- Учить тщательно пережевывать пищу, не разговаривать во время еды, пользоваться салфеткой, сохранять правильную осанку за столом.

- Учить детей при появлении болей обращаться за помощью к взрослому.
- Разъяснять детям важность для здоровья сна, питания гигиенических процедур, движений, закаливания.
- Отмечать значение тренировки мышц для здоровья человека.

Для сохранения психического здоровья необходимо заботиться о профилактике неврозов у детей. Важными факторами профилактики невроза являются здоровый психологический климат в семье и в ДОУ, благожелательная психологическая атмосфера в межличностных отношениях и соблюдение правил правильно организованного гигиенического режима (гигиена сна, утренняя гимнастика, утренняя водная процедура, регулярный прием пищи, ежедневные прогулки).

Одно из главных условий нормальный ночной сон. Чтобы его организовать, необходимо придерживаться следующих правил:

- Ребенка необходимо приучать ложиться в одно и то же время.
- За час-полтора до отхода ко сну следует уменьшить поток впечатлений (телевизор, компьютер т.п.)
- За 30-40 минут до сна можно спокойно погулять.
- Перед сном рекомендуется принимать теплые ванны продолжительностью 8-10 минут.
- Помещение, в котором спит ребенок, должно быть хорошо проветрено.

Родителям не стоит забывать о том, что они являются примером для подражания во все периоды жизни для их малыша, и от того, как поведет себя мама или папа в той или иной ситуации зависит поведение и построение жизненных принципов ребенка.

Здоровье детей - забота всех.

Более того, оно обусловлено общей обстановкой в стране. Поэтому проблему здоровья детей надо решать комплексно и всем миром. Вряд ли можно найти родителей, которые не хотят, чтобы их дети росли здоровыми.

Воспитать ребенка здоровым - это значит, с самого раннего возраста научить его вести здоровый образ жизни.

Компоненты здорового образа жизни:

- рациональный режим
- систематические физкультурные занятия
- закаливание
- правильное питание

Ребёнку необходима благоприятная психологическая обстановка в семье - хорошие дружеские отношения, доверие и взаимопонимание, желание поделиться своими проблемами с близкими людьми, возможность найти поддержку и помощь, совместное проведение досуга.

Детский сад вам предлагает сотрудничество в воспитании вашего ребенка. Ваш ребенок для вас - это ваше будущее, это ваше бессмертие. Ведь каждый человек физически продолжается в своих детях, внуках, в своих потомках. И вы, конечно, хотите, чтобы ваше физическое продолжение было достойным, чтобы оно не только сохранило все ваши достоинства, но приумножало их.

Мы - детский сад, педагоги, крайне заинтересованы в том, чтобы ваш ребенок стал полноценным человеком, культурной и высоконравственной, творчески активной и социально зрелой личностью.

Для этого мы работаем, отдаем детям свои души и сердца, свой опыт и знания.

Для того чтобы наше сотрудничество было плодотворным, мы рекомендуем вам придерживаться в воспитании вашего ребенка следующих основных правил семейного воспитания:

Семья - это материальная и духовная ячейка для воспитания детей, для супружеского счастья и радости.