

Морозова Галина Александровна инструктор по физической культуре высшей категории МАДОУ ДСКН № 6 г. Сосновоборска

Консультация для родителей

«ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ – ХОРОШАЯ ПРИВЫЧКА!»

Что такое здоровый образ жизни?

Здоровый образ жизни — образ жизни человека, направленный на профилактику болезней и укрепление здоровья. Не зря говорят в здоровом теле – здоровый дух! Забота о воспитании здорового ребенка является приоритетной в работе нашего дошкольного учреждения. Здоровый и развитый ребенок обладает хорошей сопротивляемостью организма к вредным факторам среды. Сегодня важно нам, взрослым, формировать и поддерживать интерес к оздоровлению, как самих себя, так и своих детей. Давайте рассмотрим слагаемые здорового образа жизни:

1.Режим дня.

Проблема, с которой часто сталкиваются педагоги детских садов, – это несоблюдение режима дня детей дома.

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

Поведение ребенка в детском саду, его настроение, работоспособность находятся в прямой зависимости от того, как организованы его деятельность и сон в семье в обычные, а также в выходные дни. Таким образом, домашний режим ребенка должен быть продолжением режима дня детского сада.

2.Утренняя гимнастика.

На наш взгляд, что дает утренняя гимнастика? И как часто вы, родители проводите утреннюю гимнастику со своим ребенком?

Утренняя гимнастика - первый шаг к здоровью и обязательная часть ежедневного режима ребенка. В детском саду каждое утро обязательно проводятся комплексы утренней гимнастики. Не надо забывать про гимнастику и дома.

Сделать утром веселую разминку вместе с мамой и папой - прекрасная идея! И не такая уж невыполнимая, как кажется на первый взгляд. Всего несколько минут в день - и хорошее самочувствие плюс отличное настроение обеспечены каждому.

3.Здоровое питание – включение в рацион продуктов, богатых витаминами А, В, С и Д, минеральными солями (кальцием, фосфором, железом, магнием, медью), а также белком. Все блюда для детей желателно готовить из

натуральных продуктов, нерафинированных, без добавок и специй и консервантов. Чаще включать в рацион детей творог, гречневую и овсяную каши.

4. Прогулки на свежем воздухе

Гулять с ребенком нужно в любую погоду.

Обычно на прогулке дети много двигаются. Но в основном это бег, ходьба, лазание по лесенке. Но нужно побуждать их выполнять и другие виды движений (перешагивание через препятствия, ходьба по ограниченной поверхности, прыжки, метание). Используйте все возможные игры с мячом. Нежелательно, чтобы ребенок длительное время занимался одним и тем же. Однообразные движения одних утомляют, других пере возбуждают. Дети чувствуют дискомфорт, а сами еще малы, чтобы остановиться, переключиться на другой вид деятельности. Здесь обязательно нужна ваша помощь.

5. Физические упражнения и спорт

У ребенка есть потребность в движении. Основу для успешного овладения двигательными навыками ребенок получает на систематических физкультурных занятиях. Однако совершенствование и устойчивость приобретаемых навыков, и самостоятельное применение их ребенком в различных условиях жизни не могут осуществляться только путем одних занятий. Помимо ежедневной утренней гимнастики и определенного количества физкультурных занятий ДОУ необходимо детям предоставить возможность упражняться самостоятельно. Для этого лучше всего прививать их к спорту. Разные существуют кружки.

6. Закаливание

Одними из способов закаливания организма являются массаж. Мы делаем это в саду с помощью массажных мячей «Ёжик»

Мы возьмем в ладоши ёжик

И потрем его слегка

Разглядим его иголки, помассируем бока,

Ёжик я в руках кручу, поиграть я с ним хочу

Домик сделаю в ладошках

Не достанет его кошка

Гимнастика с массажными мячиками вызывает у детей приятные ощущения, способствует активизации деятельности у заторможенных детей и, наоборот, успокаивает гиперактивных. Массажные мячи применяют в игровых методах (сказки, стихи, разминки, игры и т.д.) в процессе игровой деятельности у детей развивается мелкая моторика рук и происходит массаж пальцев за счет негладкой, пупырчатой поверхности мячей, которая прекрасно подходит для проработки стопы и ладоней (мяч должен быть твердым, жестким, но не мягким).

7. Эмоциональное здоровье. Эмоциональное здоровье напрямую связано с психическим здоровьем. Здоровая нервная система – залог успешного развития ребенка.

Беседуя с ребёнком, Вы также должны поделиться с ним собственными воспоминаниями, пережитыми чувствами, открыть себя с новой, ещё неизвестной ему стороны. Ребёнку важно знать, что взрослым важны его переживания. Такие минуты откровений очень ценны для ребёнка, они учат его понимать эмоциональное состояние окружающих людей, способствует формированию умения адекватно оценивать себя, анализировать собственное поведение и настроение, побуждают заботиться о близких, помогают обрести уверенность в себе.

И помните:

«Здоровый ребенок – это счастливая семья!»