

Консультация для родителей
«Формирование здорового образа жизни у дошкольников»



*Подготовила медицинская сестра
МБДОУ «Детский сад «Берёзка» с. Урожайное»,
Сеитова Земфира Рифатовна*

Ваш ребёнок посещает детский сад. Очень важно, чтобы семья поддерживала, развивала и закрепляла всё то, что ребёнок получает в детском коллективе. Иными словами, важно, чтобы между детским садом и семьёй соблюдались единство и преемственность в вопросах воспитания ребёнка.

Дошкольный возраст является решающим в формировании фундамента физического и психического здоровья. Именно до семи лет идёт интенсивное развитие организма. В становление функциональных систем организма закладываются основные черты личности, формируется характер. Важно на этом этапе сформировать у детей знания и практические навыки здорового образа жизни. Приоритетным направлением в дошкольном воспитании, сегодня является повышение уровня здоровья детей, формирование навыков здорового образа жизни, а также устои и потребности в регулярных занятиях. Следует отметить отсутствие у детей физических качеств (усидчивости, умение напрягаться без ущерба здоровью, элементарно корректировать своё эмоциональное состояние, переключаться с одной деятельности на другую. Следовательно, возникает необходимость создания такой системы работы, при которой происходит интеграция оздоровительной деятельности, в образовательную, что в конечном итоге способствует сохранению и укреплению физического и психического здоровья ребёнка.

Здоровье – это не только отсутствие болезненного состояния, оптимальной работоспособности, эмоционального тонуса, но и фундамент будущего благополучия личности. Поэтому главными задачами по укреплению здоровья детей в детском саду, являются формирования у них представлений о здоровье- одной из

главных ценностей жизни. Педагоги и родители должны научить ребёнка правильному выбору в любой ситуации. Только полезному для здоровья и отказа от всего вредного. Привить ребёнку с малых лет правильное отношение к своему здоровью и ответственности за него. Эти задачи должны решаться созданием целостной системы по сохранению физического, психического и социального благополучия ребёнка.

Особое внимание следует уделять следующим компонентам ЗОЖ:

- ✓ Двигательная деятельность, прогулки.
- ✓ Рациональное питание, соблюдение правил гигиены.

Правильное питание обеспечивает нормальное телосложение и развитие организма. Следующий фактор здорового образа жизни – закаливание. И действительно использование естественных сил природы приводит к тому, что человек делается закалённым, успешно противостоит неблагоприятным факторам внешней среды.

Задачи работы по формированию здорового образа жизни дошкольников:

- ✓ Формировать представления о том, что быть здоровым хорошо, а болеть плохо.
- ✓ О некоторых признаках здоровья: воспитывать навыки здорового поведения, двигаться, есть побольше овощей и фруктов.
- ✓ Мыть руки, не злиться, не волноваться, быть доброжелательным.
- ✓ Больше бывать на свежем воздухе.
- ✓ Развивать умение рассказывать о своём здоровье, вырабатывать навыки правильной осанки.

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.
- ✓ Знать подбор упражнений для того, чтобы стать ловким, сильным, выносливым, быстрым, гибким.
- ✓ Знать правила сохранения правильной осанки и подбор упражнений для укрепления мышц спины, плечевого пояса, позвоночника.
- ✓ Знать упражнения для предупреждения плоскостопия.
- ✓ Учить детей отворачиваться при чихании кашле, пользоваться при этом салфеткой или носовым платком.
- ✓ Проявлять осторожность в общении с незнакомыми людьми.

Для сохранения психического здоровья необходимо заботиться о профилактике неврозов у детей. Важными факторами профилактики невроза являются здоровый психологический климат в семье и в ДОУ, благоприятная психологическая атмосфера в межличностных отношениях и соблюдение правил 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:

Ребёнка необходимо приучать ложиться в одно и то же время. За час-полтора до отхода ко сну следует уменьшить поток впечатлений (телевизор, радио т.д.). 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.