



«Здоровый образ жизни детей в детском саду и дома»

Сохранение здоровья и укрепление иммунитета ребенка в дошкольном возрасте являются важным условием формирования здоровой личности.

До 7 лет человек проходит большой этап своего развития, который больше не повторится за всю его жизнь никогда. Именно в это время идет усиленное формирование органов, от которого, по сути, зависит дальнейшая жизнь маленького человека. Поэтому ведение ЗОЖ в детском саду играет важнейшую роль в развитии ребенка.

Формирование любви к здоровому образу жизни, к полезным привычкам, сохранение и укрепление здоровья — одни из основных задач учреждения, где ребенок проводит максимальное количество времени, — детского сада. Оздоровление в детском саду предусматривает целый ряд мероприятий: утренняя гимнастика, прогулки и экскурсии, продуманное питание, разнообразные дидактические игры, способствующие познанию основ ЗОЖ и его составляющих, а также множество повседневных занятий, приучающих ребенка заботиться о своем здоровье. Но формирование здорового образа жизни должно проводиться не только силами педагогов. Это большая цепочка, в которую обязательно должны быть включены родители. Что же они могут сделать для этого? Обеспечить необходимые условия здорового образа жизни.

- ***Пребывание на свежем воздухе.***

Прогулка является одним из существенных компонентов режима. Это наиболее эффективный вид отдыха, хорошо восстанавливает сниженные в процессе деятельности функциональные ресурсы организма, и в первую очередь — работоспособность.

- ***Разнообразие питания.***

В рационе ребенка должны присутствовать овощи, фрукты, каши, молочные продукты. При этом любое принуждение недопустимо. Немаловажное значение имеет режим питания, то есть соблюдение определенных интервалов между приемами пищи.

- ***Соблюдение личной гигиены.***

Ребенку необходимо усвоить все основные гигиенические навыки, понять их важность и привыкнуть систематически выполнять их правильно и быстро. Лучше всего подать личный пример (уход за зубами дважды в день, мытье рук, подмывание, купание, смена белья).

- ***Регулярное закаливание.***

Необходимо активно использовать целебные природные факторы окружающей среды: чистую воду, ультрафиолетовые лучи солнечного света, чистый воздух.

- ***Соблюдение режима дня.***

Режим дисциплинирует детей, способствует формированию многих полезных навыков, приучает их к определенному ритму.

- ***Спокойствие и любовь.***

Здесь можно выделить 2 аспекта: спокойствие должно царить в семье и сохраняться в детском саду. Ребенку необходим спокойный, доброжелательный психологический климат в семье. Он должен знать, что дома его ждут и любят, тогда он сможет справиться с любой задачей.

- ***Формирование интереса к оздоровлению.***

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. Необходимы развивающие игры, интересные рассказы о хорошем и плохом с подведением итогов.

Родителям следует помнить 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.



Источник:

nsportal.ru/detskiy-sad/zdorovyy-obraz-zhizni/2017/06/20/konsultatsiya-dlya-roditeley-zdorovyy-obraz-zhizni

Воспитатель: Флягина Маргарита Петровна