

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.

Известные еще из глубокого детства: «солнце, воздух и вода — наши лучшие друзья» ... Только не все помнят, а многие недооценивают волшебные свойства.

Вот некоторые из заповедей здоровой жизни:

1. 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;

- 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. Потеря внимания, капризы, истерики, отказ

от деятельности, расторможенность являются сигналом перегрузок.

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.

3. Свежий воздух!

Он просто необходим детскому развивающемуся мозгу!

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.

«Интересно во дворе развеселой детворе:

Прокатались детки с горки и берутся за ведерки,
И к песочнице бегут, и куличики пекут.
А куличики спели, детки сели на качели...»

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

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. 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.

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.

8. Соблюдаем режим дня!

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

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.

Так будьте здоровы и всегда помните слова Сократа:

“Здоровье не всё, но всё без здоровья — ничто”.



МАДОУ МО г. Краснодар

«Детский сад № 39»

Консультация для родителей

«Бережём здоровье с детства»

