

Консультации для родителей "Здоровый образ жизни детей"

Здоровый образ жизни (ЗОЖ) - это комплекс полезных привычек, только положительно влияющих на жизнедеятельность человека (правильное питание, спорт, личная гигиена, закаливание, отказа или сведения к минимуму вредных привычек).

Что такое здоровье? Здоровье – это самый великий дар, который получил человек от природы. Именно поэтому его нужно оберегать. Такая ценность всегда должна быть под охраной. Проявляя заботу, каждый человек желает добра другому, говоря ему: «Здоровья тебе!»

Здоровье - это отсутствие болезней. Кажется, что это очень простой термин, но для объяснения ребенку этого недостаточно. Здоровье - это счастье! Здоровье - это когда ты весел и всё у тебя получается.

В формировании понятий о здоровом образе жизни, нужно дать понять детям, что нужно делать, чтобы быть здоровым? Нужно хотеть и уметь заботиться о здоровье. Если не следить за здоровьем, можно его потерять.

Понятие о здоровом образе жизни включает в себя много аспектов.

Во - первых: соблюдение режима дня. В детском саду режим соблюдается, так как это является одним из важных условий обеспечения деятельности дошкольного учреждения. А вот дома режим соблюдается не всегда, нужно приучать детей рано ложиться и рано вставать.

Во - вторых: это культурно - гигиенические навыки. Дети должны уметь правильно умываться, знать, для чего это надо делать: чтобы быть чистым, хорошо выглядеть, чтобы было приятно, и кожа была здоровой, чтобы быть закалённым, чтобы смыть микробы. Вместе с детьми рассматривайте ситуации защиты от микробов и делайте вывод, который дети должны хорошо усвоить: не есть и не пить на улице; всегда мыть руки с мылом, вернувшись с улицы, перед едой, после туалета.

Предложить детям посчитать, сколько раз в день им приходится мыть руки; есть только мытые овощи и фрукты; когда чихаешь или кашляешь, закрывать рот и нос платком; есть только из чистой посуды.

В - третьих: это гимнастика, двигательная деятельность, закаливание и подвижные игры. Если человек будет заниматься спортом, он проживёт дольше. "Береги здоровье смолоду". Дети должны знать, почему так говорят. Обязательно ежедневно проводить гимнастику.

В - четвёртых: культура питания. Рассказывайте детям, что в овощах и фруктах много витаминов А, В, С, Д, в каких продуктах они содержатся и для чего они нужны.

Только говорить о значимости здоровья - это мало; надо предпринимать повседневные, пусть мелкие, но обязательно многочисленные шаги. Тогда непременно сложится тот здоровый фундамент, на котором в дальнейшем может быть выстроено прекрасное здание человеческой жизни. Так давайте уже с самых ранних лет учить детей беречь своё здоровье и заботиться о нём! «Движение - основа здоровья».