

# КОНСУЛЬТАЦИЯ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

## ТЕМА: «ФОРМИРОВАНИЕ ОСНОВ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У ДЕТЕЙ»

РАЦИОНАЛЬНЫЙ  
РЕЖИМ

ПРАВИЛЬНОЕ  
ПИТАНИЕ

РАЦИОНАЛЬНАЯ  
ДВИГАТЕЛЬНАЯ  
АКТИВНОСТЬ



ЗАКАЛИВАНИЕ  
ОРГАНИЗМА

СОБЛЮДЕНИЕ  
ПРАВИЛ  
ЛИЧНОЙ  
ГИГИЕНЫ

СОХРАНЕНИЕ  
СТАБИЛЬНОГО  
ПСИХОЭМОЦИО-  
НАЛЬНОГО  
СОСТОЯНИЯ

Подготовила:  
Воспитатель группы «Пчёлки»  
Жанна Анатольевна Миросенко

# Формирование здорового образа жизни дошкольников

*«Здоровье — это драгоценность (и при этом единственная), ради которой действительно стоит не только не жалеть времени, сил, трудов и всяческих благ, но и пожертвовать ради него частицей самой жизни, поскольку жизнь без него становится нестерпимой и унижительной»*

*М. Монтень*

Здоровье – важнейшая предпосылка правильного формирования детского характера, развития воли, природных способностей. «Берегите здоровье смолоду!» - эта пословица имеет глубокий смысл. Дошкольный возраст является важным и ответственным периодом в формировании фундамента физического и психического здоровья.

Условия, от которых зависит направленность формирования личности ребёнка, а также его здоровье, закладываются в семье. То, что прививают ребёнку с детства в сфере нравственных, этических и других начал, определяет всё его дальнейшее поведение в жизни, отношение к себе, своему здоровью и здоровью окружающих.

Основными компонентами здорового образа жизни, позволяющими при правильном их использовании оставаться нашим детям здоровыми и жизнерадостными до глубокой старости являются:

- рациональный режим,
- правильное питание,
- рациональная двигательная активность,
- закаливание организма,
- сохранение стабильного психоэмоционального состояния,
- соблюдение правил личной гигиены.

Рассмотрим их более подробно.

## **1. Рациональный режим.**

Домашний режим дошкольника – одна из важных составляющих семейного воспитания, позволяющих сохранять высокий уровень работоспособности, отодвинуть утомление и исключить переутомление. Режим дня – это чередование различных видов деятельности, отдыха, сна, питания, пребывания на воздухе, которое должно соответствовать возрастным особенностям детей.

Неуклонное соблюдение установленного распорядка изо дня в день постепенно вырабатывает активное стремление ребёнка выполнять режим самостоятельно, без подсказки взрослых, без принуждения, а это способствует формированию таких важных качеств поведения, как организованность и самодисциплина, чувство времени, умение экономить его. Особенно благоприятны как в физическом, так и в психологическом плане прогулки всей семьёй. Придерживаясь таких простых правил, вы и ваш малыш не будете терять прекрасные минуты времени, с удовольствием используя их, чтобы побыть вместе, погулять, поиграть. Вы подружитесь с хорошим настроением и самочувствием, а усталости и вялости придется отступить.

Важной составляющей режима является сон, он восстанавливает нормальную деятельность организма. Дневной сон – это своего рода передышка для детского организма. Если ребёнок днём не спит, надо выяснить причину и постараться её устранить. Важно создавать благоприятную обстановку для сна. 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 тёплые ванны продолжительностью 8-10 минут. Помните, что свежий прохладный воздух является лучшим «снотворным» и оздоровительным средством, он не только ускоряет наступление сна, но и поддерживает его глубину и длительность

## ***2. Правильное питание.***

В детском возрасте особенно велика роль питания, когда формируется пищевой стереотип, закладываются типологические особенности взрослого человека.

Основные принципы рационального питания:

- питание должно снабжать организм ребёнка необходимым количеством энергии для двигательной, психической и прочей активности;
- питание должно быть сбалансированным, содержать пищевые вещества всех типов;
- важно, чтобы питание было разнообразным, только это является условием его сбалансированности.
- необходимо учитывать индивидуальные особенности детей, возможную непереносимость каких-либо продуктов;
- необходимо соблюдать технологию обработки продуктов и приготовления пищи, соблюдать санитарные требования к помещениям, где производится приготовление пищи, сроки и условия хранения и т.д.;
- важным условием является строгий режим питания, который предусматривает не менее 4 приемов пищи, причём 3 из них должны обязательно включать горячее блюдо.

## ***3. Рациональная двигательная активность.***

Культура здоровья и культура движения – два взаимосвязанных компонента в жизни ребёнка. Активная двигательная деятельность, помимо положительного воздействия на здоровье и физическое развитие, обеспечивает психоэмоциональный комфорт ребёнка.

Средства двигательной направленности: физические упражнения, физкультминутки, эмоциональные разрядки, различные виды гимнастики, подвижные и спортивные игры.

## ***4. Закаливание организма***

Закаливание способствует решению целого комплекса оздоровительных задач. Если закаливание проводить систематически и планомерно, оно положительно влияет на организм ребёнка: улучшается деятельность его систем и органов, увеличивается сопротивляемость к различным заболеваниям, в том числе, простудного характера, вырабатывается способность без вреда для здоровья переносить резкие колебания различных факторов внешней среды, повышается выносливость организма.

### **5. Сохранение стабильного психоэмоционального состояния.**

Специалисты отмечают, что психофизическое здоровье и эмоциональное благополучие ребёнка во многом зависит от среды, в которой он живёт и воспитывается. Необходимо создать условия, обеспечивающие психологическое здоровье дошкольника, обеспечивающее гуманное отношение к детям и индивидуальный подход с учётом их личных особенностей, психологический комфорт, интересную и содержательную жизнь.

Если ребёнок знает, что дома его ждут любящие родители, которым можно поверить все свои тревоги и неудачи, от которых он получит новый заряд любви и тепла, ему по силам будет перенести многие неприятности и невзгоды.

Для развития психологически полноценной личности следует использовать все возможные способы: творчество, в котором ребёнок получает удовольствие от процесса создания чего-то нового и учится выражать свои чувства и эмоции; общение со сверстниками.

### **6. Соблюдение правил личной гигиены**

Гигиенические мероприятия должны стать для дошкольника обычными и субъективно необходимыми – этого можно достичь регулярностью и возможно более ранним их введением.

Гигиеническая культура столь же важна для человека, как и умение, разговаривать, писать, читать. Уход за собой дарит человеку ощущение чистоты, здоровья: каждая клеточка организма начинает жить в оптимальном режиме, не огорчая её владельца.

Ещё очень важная проблема, связанная со здоровьем детей – это просмотр телевизора и пользование компьютером. Компьютер и телевизор, несомненно, полезны для развития кругозора, памяти, внимания, мышления, координации ребенка, но при условии разумного подхода к выбору игр и передач, а также непрерывного времени пребывания ребёнка перед экраном, которое не должно превышать 30 минут.

Таким образом, формируя здоровый образ жизни ребёнка, семья должна привить ребёнку следующие основные знания, навыки и умения:

- знание правил личной гигиены;
- умение взаимодействовать с окружающей средой, понимать, при каких условиях среда обитания (дом, улица, дорога, лес) безопасна для жизни;
- понимание значения ЗОЖ для личного здоровья, хорошего самочувствия;
- умение правильно строить режим дня и выполнять его;
- знание основных правил рационального питания с учётом возраста;
- понимание значения двигательной активности для развития здорового организма;
- знание правил профилактики заболеваний позвоночника, стопы, органов зрения, слуха и других;
- знание основных природных факторов, укрепляющих здоровье, и правил их использования;
- знание правил сохранения здоровья от простудных и некоторых других инфекционных заболеваний;
- умение анализировать опасные ситуации, прогнозировать последствия и находить выход из них.



## Список использованной литературы:

1. Волошина, Л. Н. Представления современного ребёнка-дошкольника о здоровье и здоровом образе жизни / Л. Н. Волошина, Л. П. Кудаланова // *Фундаментальные исследования*. — 2012. — № 3. — с. 269–272.
2. Кузнецова М. Н. Система комплексных мероприятий по оздоровлению детей в дошкольных образовательных учреждениях. М.:АРКТИ, 2002.
3. Лазарева Н. Н. Комплексный подход в организации здорового образа жизни ребёнка: Методические рекомендации для работников ДОУ // Н. Н. Лазарева, А. А. Асташкина. Тольятти, 2004.
4. Яковлева Т. С. «Здоровьесберегающие технологии воспитания в детском саду» — М. :Школьная Пресса, 2006.
5. Ятьяева Н. М. Формирование здорового образа жизни у детей дошкольного возраста в контексте ФГОС ДО // *Молодой ученый*. — 2018. — №2. — С. 161-163. — URL <https://moluch.ru/archive/188/47710/> (дата обращения: 24.07.2019).
6. [https://gym1534uz.mskobr.ru/dou\\_edu/gbou\\_detskij\\_sad\\_1204/obrazovanie/methodical\\_cabinet/stati/konsul\\_taciya\\_dlya\\_roditelej\\_quot\\_v\\_zdorovoj\\_sem\\_e\\_-\\_zdorovye\\_deti\\_quot/](https://gym1534uz.mskobr.ru/dou_edu/gbou_detskij_sad_1204/obrazovanie/methodical_cabinet/stati/konsul_taciya_dlya_roditelej_quot_v_zdorovoj_sem_e_-_zdorovye_deti_quot/)