Консультация для родителей

«Мы за здоровый образ жизни!»

Быть здоровыми, красивыми, полными сил хотят и взрослые и дети. А что для этого нужно делать? Всего лишь знать и выполнять правила здорового образа жизни.

Что же это такое – Здоровый Образ Жизни (ЗОЖ)?

Здоровый образ жизни - образ жизни человека, направленный на профилактику болезней и укрепление здоровья; система разумного поведения человека, которая обеспечивает человеку физическое, душевное, социальное благополучие и активное долголетие.

Знакомить с понятием «здоровья» и формировать здоровый образ жизни надо начинать с раннего возраста в семье. Именно родители закладывают основы формирования здорового образа жизни.

Итак, чтобы быть здоровым, нужно не пренебрегать правилами личной гигиены и режимом дня, правильно питаться и заниматься спортом.

Чистота - залог здоровья.

Первая ступенька к здоровому образу жизни – формирование культурно-гигиенических навыков. Эти навыки необходимо формировать у детей с раннего возраста. Надо правильно научить ребенка мыть руки перед едой, чистить зубы пользоваться индивидуальными предметами-ухода (полотенцем,-носовым платком, расческой, горшком), убирать свою одежду, замечать непорядок в одежде, правильно сидеть за столом и пользоваться столовыми приборами. И тут поведение взрослых становиться образцом для подражания. При обучении культурно-гигиеническим навыкам начните с себя, именно вы станете примером для своего ребенка. Важно научить его получать удовольствие от чистоты своего тела, своей одежды, сформировать у него положительное отношение к предметам личной гигиены как средству защиты здоровья.

- Обязательно мойте руки по приходу домой, до и после еды, после игры с животными, после туалета.
- Обязательно чистите зубы после утреннего пробуждения и перед тем, как отходить ко сну.
- Принимайте душ или ванну 2 раза в день.
- Содержите в чистоте расчёски, резинки и заколки для волос.
- Уделяйте внимание чистоте вашей одежды и жилища.

Режим дня

Режим дня - это правильное распределение времени на сон, работу, питание, отдых. Основа правильного распорядка дня и хорошего самочувствия это:

- Нормальная продолжительность сна (ребенок должен спать не менее 9-10часов).
- Соблюдение времени отхода ко сну и ежедневного пробуждения.
- Соблюдение графика приёма пищи.
- Соблюдение баланса между занятиями с активным отдыхом и пребыванием на свежем воздухе.

Вы можете построить режим дня своего ребенка дня, посоветовавшись с воспитателями. Главное – найти в себе силы соблюдать этот режим.

Рациональное питание

Пища - это сложный комплекс химических соединений - пищевых веществ, среди которых белки, жиры, углеводы, витамины и минеральные вещества. Все эти вещества должны находиться в сбалансированном соотношении друг относительно друга.

кирпичики». Ими богаты молочные продукты, мясо, рыба, яйца и бобовые.

Необходимо с раннего возраста научить детей правильно питаться.

Существуют правила рационального питания, с которыми надо знакомить детей дошкольного возраста, чтобы в дальнейшем эти правила стали для них нормой.

- Еда должна быть разнообразной. Это значит, что в рацион

необходимо включить продукты и животного и растительного происхождения. Кушаем богатые на витамины овощи и фрукты. Это отличный вариант для перекуса. Свежие овощи и фрукты не только утолят голод, но и пополнят недостаток полезных веществ;

- Голодать нельзя. Чтобы всегда чувствовать себя хорошо, научитесь кушать 5 раз в день в одно и то же время. Хорошо пережевывайте пищу. Это спасение для желудка и всей пищеварительной системы. Специалисты рекомендуют жевать пищу не менее двадцати раз.

- Пить, пить и еще раз пить. Чай, кофе и супы не в счет. Утром натощак выпивается стакан воды.

- Не ленитесь, ешьте только свежеприготовленные блюда. Со временем еда теряет полезные свойства.

- При приеме пищи не рекомендуется смотреть телевизор. Это может привести к перееданию и человек не чувствует вкуса еды. Лучше слушать тихую и спокойную музыку.

- Нельзя употреблять слишком горячую или холодную пищу, это вредно для зубов и пищевода.

- Необходимо исключить из пищи фастфуды, пищевые добавки и газированные напитки. Употребление этих продуктов может привести к неприятным последствиям.

Движение – жизнь

Одним из многообразных факторов, влияющих на состояние здоровья и развитие ребенка-дошкольника, является двигательная активность. Если понаблюдать за нашими детьми, во что они играют в выходные дни, то окажется, что они отдают предпочтение компьютеру, телевизору, мобильному телефону, а подвижные игры и занятия физкультурой уходят

на последний план. Дети ведут малоподвижный образ жизни, что приводит к росту сердечно – сосудистых заболеваний, ожирению, возникновению проблем с опорно - двигательным аппаратом.

Справиться с этой проблемой поможет рационально организованная двигательная активность.

В связи с учетом особенностей двигательной активности детей дошкольного возраста в ДОУ разработана модель ДА, которая включает в себя различные виды деятельности: физкультурные и музыкальные занятия, утренняя гимнастика и гимнастика после сна, двигательные разминки, динамические паузы, самостоятельная двигательная деятельность детей.

А в семье именно родители закладывают основы формирования здорового образа жизни, именно родители являются примером для подражания своим детям. Не зря говорят, что не заботится о своем здоровье тот, кто не научен это, делать с детства.

Если вы сами ведете активный образ жизни, закаливаетесь, занимаетесь физкультурой и спортом, соблюдаете правила личной гигиены, то и ваши дети, глядя на вас будут жить в гармонии с собой в будущем.

Литература

1. Н.В. Елжова. «Здоровый образ жизни в дошкольном образовательном учреждении»
2. М.А.Рунова. «Двигательная активность ребенка в детском саду» 3. И.И.Семенова. «Учусь быть здоровым или как стать Неболейкой» 4. Zdorovejkia. Ru (интернет – ресурс)