

Муниципальное казенное дошкольное образовательное учреждение детский сад
комбинированного вида № 41 "Сказка" с. Константиновское Петровского городского
округа Ставропольского края

**Консультация для родителей воспитанников 5-7 лет
«Здоровый образ жизни семьи – залог здоровья ребенка»**

Подготовила:
воспитатель
МКДОУ ДС № 41 "Сказка"
Чернова Татьяна Викторовна

с. Константиновское, 2022 г.

«Безусловно, личный пример является важнейшим фактором.

Недаром говорят: "Ребенок учится тому, что видит у себя в доме"»

«Берегите здоровье смолоду!» - эта поговорка имеет глубокий смысл. Формирование здорового образа жизни должно начинаться с рождения ребенка для того чтобы у человека уже выработалось осознанное отношение к своему здоровью.

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

Даже в дошкольном возрасте ребенок еще не способен осознанно и адекватно следовать элементарным нормам гигиены и санитарии, выполнять требования ЗОЖ, заботиться о своем здоровье и здоровье окружающих. Все это выдвигает на первый план задачу перед родителями по возможно более ранней выработке у маленького ребенка умений и навыков, способствующих сохранению своего здоровья.

Конечно, здоровье детей напрямую зависит от условий жизни в семье, санитарной грамотности, гигиенической культуры родителей и уровня их образования.

Как правило, у взрослых возникает интерес к проблеме воспитания привычки к здоровому образу жизни лишь тогда, когда ребёнку уже требуется психологическая или медицинская помощь. Готовность к здоровому образу жизни не возникает сама собой, а формируется у человека с ранних лет, прежде всего внутри семьи, в которой родился и воспитывался ребенок.

ЗОЖ служит укреплению всей семьи. Ребенок должен узнать лучшие семейные российские традиции, понять значение и важность семьи в жизни человека, роль ребенка в семье, освоить нормы и этику отношений с родителями и другими членами семьи. Духовное здоровье - это та вершина, на которую каждый должен подняться сам.

Основной задачей для родителей является: формирование у ребенка нравственного отношения к своему здоровью, которое выражается в желании и потребности быть здоровым, вести ЗОЖ. Он должен осознать, что здоровье для человека важнейшая ценность, главное условие достижения любой жизненной цели и каждый сам несет ответственность за сохранение и укрепление своего здоровья. В этом ничто не может заменить авторитет взрослого. Поэтому родители должны сами воспринять философию ЗОЖ и вступить на путь здоровья.

Существует правило: "Если хочешь воспитать своего ребенка здоровым, сам иди по пути здоровья, иначе его некуда будет вести!".

Домашний режим дошкольника – одна из важных составляющих семейного воспитания, позволяющих сохранять высокий уровень работоспособности, отодвинуть утомление и исключить переутомление. Семья организует рациональный домашний режим – сон, оптимальный двигательный режим, рациональное питание, закаливание, личную гигиену, нравственное и

этическое воспитание, отказ от разрушителей здоровья и т.д. Режим в детском саду должен соответствовать домашнему режиму.

Еще очень важная проблема, связанная со здоровьем детей –

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 ребенка перед экраном, которое не должно превышать 30 минут.

Формируя здоровый образ жизни ребенка, семья должна привить ребенку следующие основные знания, навыки и умения:

- знание правил личной гигиены, гигиены жилых и учебных помещений, одежды, обуви и др.;
- умение правильно строить режим дня и выполнять его;
- умение анализировать опасные ситуации, прогнозировать последствия и находить выход из них;
- умение взаимодействовать с окружающей средой, понимать, при каких условиях среда обитания (дом, садик, улица, дорога, лес) безопасна для жизни;
- знание основных частей тела и внутренних органов, их расположение и роль в жизнедеятельности организма человека;
- умение измерять рост, массу тела, определять частоту своего пульса и дыхания, понимание значения определения этих показателей для контроля за состоянием здоровья и его коррекции;
- понимание значения ЗОЖ для личного здоровья, хорошего самочувствия, успехов в учебе;
- умение правильно строить режим дня и выполнять его;
- знание основных правил рационального питания с учетом 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;
- умение оказывать простейшую помощь при небольших порезах, ушибах, ожогах, обморожениях;
- название лечебных учреждений, где возможно получить помощь в случае болезни.

Родителям необходимо знать критерии эффективности воспитания ЗОЖ:

1. положительная динамика физического состояния вашего ребенка;
2. уменьшение заболеваемости;
3. формирование у ребенка умений выстраивать отношения со сверстниками, родителями и другими людьми;
4. снижение уровня тревожности и агрессивности.

Совершенно очевидно, что решение проблемы оздоровления дошкольников возможно только при условии реализации единой программы гигиенического обучения и воспитания в семье и детском саду.

Советы родителям по формированию здорового образа жизни у детей 5-7 лет

Проблема воспитания здорового ребенка были и остаются наиболее актуальными в практике общественного и семейного воспитания.

К сожалению, у родителей не всегда хватает времени на то, чтобы приучить своего ребенка с раннего детства пользоваться носовым платком, салфеткой, это может привести к тому, что у него постепенно пропадет чувство неловкости, ощущение дискомфорта в случае, когда заложен нос или испачкана рубашка, лицо; в результате развивается неаккуратность, неряшливость. Находясь рядом с таким ребенком сверстникам становится неприятно, он вольно или невольно теряет свое отношение в коллективе.

Если простые замечания, беседы о том, что надо вымыть руки, причесаться и т.п. не дают должного эффекта, которого ждут взрослые, попробуйте предложить ребенку **«практические действия»**.

Вот некоторые из них:

1. Пусть ребенок ежедневно стирает свои носки или колготы. На первых порах вам придется переделывать его работу – не беда. Главное – у ребенка вырабатывается привычка ежедневно менять белье. Исправляйте детские ошибки незаметно, иначе у ребенка возникнет ощущение бесполезности труда. Стирать дети должны с мылом, а не в растворе порошка, к которому у них может быть повышена чувствительность.

Никогда не заставляйте стирать носовые платки, их нужно кипятить!

2. Ребенок должен ежедневно мыть свою посуду. Мыть аккуратно, со всех сторон. Приучайте его к этому с 6 – 7 лет, и тогда в свои двенадцать он будет доставлять вам на одно огорчение меньше.

3. Влажная уборка помещения для ребенка дело вполне посильное. Вытереть пыль с книжной полки, протереть пол несложно. Есть некоторые виды домашних работ, которые дети делают даже лучше взрослых, например мытье батарей. Маленькие детские руки ловко справляются с этим.

Хотелось бы так же обратить внимание на некоторые аспекты **организации питания ребенка**.

В помещении, где ребенок ест, необходимо создать уютную обстановку. Скатерть или клеенка должна быть чистой, посуда в которой подается пища, - небольшой и эстетичной (лучше одинаковой формы и цвета). Не забудьте, что эстетическое оформление обеденного стола не последнее звено

в улучшении детского аппетита. Следует учитывать и объем порции еды, которую вы подаете ребенку на тарелку. Большое количество пищи иногда пугает детей, особенно детей с плохим аппетитом. Мысль о том, что все надо съесть, иначе будут ругать, вызывает страх. Страх – очень сильная эмоция. Она тормозит выделение пищеварительных соков.

Рацион ребенка должен быть полноценным и разнообразным. Если ребенок упорно оказывается есть какой – либо необходимый продукт, научите его самостоятельно готовить блюда из этого продукта. Овощные салаты, различные виды бутербродов, полуфабрикаты для овощного супа дети делают охотно и старательно. Участие в приготовлении пищи не только улучшает аппетит ребенка, но и прививает дополнительные навыки. Пусть ребенок как можно раньше запомнит, что овощи необходимо тщательно мыть, что посуда должна быть чистой, а значит, сковородку после яичницы надо сразу привести в порядок. Хорошо, если ребенок сумеет приготовить несложное блюдо не только себе, но и другим членам семьи. Не забудьте похвалить его за эту работу. Прививайте детям уважение к продуктам питания и наверняка в будущем они не станут оставлять куски на тарелке и бросать хлеб на пол.

В заключении хочется еще раз напомнить, что каждый вид детской деятельности (игра, труд, занятие) под влиянием взрослых создает благоприятные возможности для осуществления определенных задач воспитания, связанных с формированием здорового образа жизни дошкольников.