

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад №4
«Огонек»

Консультация для родителей «Воспитание здорового образа жизни у детей с детского сада»

Воспитатель: Смирнова Т.В.
2024г.



Уважаемые родители!

Дошкольный возраст – наилучшее время для «запуска» человеческих способностей, когда формирование личности ребёнка происходит наиболее быстро. От того, как проведёт ребёнок этот отрезок своей жизни, будет в дальнейшем зависеть многое. Именно поэтому задача всех взрослых – обеспечить условия для всестороннего развития ребёнка и подготовки его к систематическому обучению в школе.

Реализация основ здорового образа жизни, помимо выполнения рационального жизненного распорядка и усвоения ребёнком правил гигиены, включает и полноценное питание, достаточную двигательную активность в течение дня, необходимый объём гигиенической грамотности в целом. По тому, как ребёнок относится к своему здоровью и здоровью окружающих, можно судить о его гигиенической и общей культуре, ценностях и привычках. Развитие навыков здорового образа жизни ребёнка происходит, как правило, при сотрудничестве семьи и дошкольного учреждения.



*Первая составляющая здорового образа жизни – это **двигательная активность, физическая культура и спорт**. Недостаток движений отрицательно сказывается на здоровье ребёнка. Регулярные занятия физическими упражнениями и спортом, утренняя зарядка, физкультминутки, прогулки призваны компенсировать двигательное голодание. Систематическая двигательная активность способствует укреплению и сохранению здоровья детей, улучшает самочувствие, повышает работоспособность. Ходьба является сложно координированным двигательным актом, управляемым нервной системой, она осуществляется при участии практически всего мышечного аппарата нашего тела.*



*Вторая составляющая здорового образа жизни – это **закаливание**. Мы знаем, что закаленный человек быстро и без малейшего вреда для здоровья приспосабливается к любым изменениям температуры воздуха, легко переносит холод, жару. Закаливание повышает не только устойчивость к влиянию плохой погоды, но и совершенствует, мобилизует резервные возможности адаптационных систем, чем обеспечивается профилактика простудных и других заболеваний.*

Принципы закаливания:

- Постепенность закаливающих процедур
- Систематичность
- Комплексность
- Учёт индивидуальных особенностей ребёнка



Регулярные прогулки на свежем воздухе способствуют оздоровлению и закаливанию организма малыша. Ребенок дошкольного возраста должен ежедневно находиться на улице не менее трех часов.

Благотворно влияет на детский организм **утренняя гимнастика на улице**, а если ребёнок делает утреннюю гимнастику вместе с членами семьи, это улучшает эмоциональное состояние ребёнка и семьи в целом.

Особое значение имеет **режим дня**. Режим – это правильное чередование периодов бодрствования и отдыха. Режим дня необходимо соблюдать с первых дней жизни малыша. От этого зависит его здоровье и правильное развитие. Всегда одни и те же часы кормления, сна, бодрствования налаживают деятельность организма ребенка.





Сон - важное условие для здоровья, бодрости и высокой работоспособности человека. Крепкий сон - залог гармоничного развития, один из важнейших элементов человека, а особенно ребёнка. Именно во сне происходит сложнейшая работа, в результате которой формируется мозг, развивается тело. Перед сном можно использовать сказки для засыпания:

<https://my.mail.ru/music/search/%D0%A1%D0%BE%D0%BD%D1%8B%D0%B5%20%D1%81%D0%BA%D0%B0%D0%B7%D0%BA%D0%B8>

Нужно постараться в максимальной степени соблюдать ритм сна и бодрствования. После того как ребёнок проснулся, проводится гимнастика пробуждения. Это специально сконструированный комплекс упражнений, позволяющий постепенно разогреть мышцы и поднять настроение. Примерная схема проведения оздоровительной гимнастики в детском саду после дневного сна выглядит так: гимнастика в постели, упражнения направленные на профилактику плоскостопия и нарушений осанки, дыхательная гимнастика, индивидуальная или дифференцированная оздоровительная работа, водные процедуры.



*Гимнастика в постели может включать такие элементы, как потягивание, поочередное поднятие и опускание рук и ног, элементы **самомаассажа**, пальчиковой гимнастики, гимнастики для глаз. Самомаассаж необходим для повышения сопротивляемости организма, для улучшения обменных процессов, лимфо и кровообращения. **Самомаассаж** рекомендуется проводить 2-3 раза в день на занятиях, физминутках, прогулках до 5 минут (малышам).*





Гимнастика пробуждения «Жил на свете пёс Барбос»

Жил на свете пес Барбос,

Очень важным был.

Ежедневно спозаранку

Прогуляться выходил.

(Стоя, руки на поясе, выполнять наклоны головы в стороны)

Шел он парком,

Шел он важно,

В стороны глядел...

(Стоя, ноги врозь. Выполнять повороты туловища из стороны в сторону).

Так же важно, деловито,

Хвостиком вертел.

(Стоя на четвереньках двигать туловищем в стороны).

Вот и дом его стоит,

Ну а к дому путь закрыл.

Пес ворота открывает,

К себе в гости приглашает.

(Приседая разводить руки в стороны. Встать, руки поставить перед грудью, как лапки. (4-5 раз)

Попрыгаем с песиком,

С песиком - Барбосиком!

(Ноги врозь, руки свободно, выполнять прыжки на месте, вокруг себя, чередуя с ходьбой).

Очень большое значение для усвоения пищи имеет режим питания, то есть правильное распределение приемов ее в течение дня.

Доказано, что при правильных промежутках между кормлениями к часу приема пищи создается **здоровый аппетит**. Установленные часы приема пищи необходимо строго соблюдать.

В промежутках между ними дети не должны получать никакой еды. Сладости, фрукты, ягоды следует также давать в определенное время. Пить ребенку надо давать также в определенное время. Для этого в пищу должно включаться такое количество жидкости, которое удовлетворяло бы потребность растущего организма.

Формула «Тарелки здоровья» позволяет без труда ежедневно формировать правильный рацион для себя и семьи. Меню получается сбалансированным по всем макронутриентам: белки, жиры, углеводы и клетчатка. Такой принцип питания помогает нормализовать вес взрослым и улучшить состояние здоровья всей семьи.



ФОРМУЛА ТАРЕЛКИ ЗДОРОВЬЯ

$\frac{1}{2}$ — овощи и фрукты

$\frac{1}{4}$ — белковая пища

$\frac{1}{4}$ — сложнуглеводный гарнир





*При воспитании детей дошкольного возраста, очень важное значение имеет формирование у них **культурно-гигиенических навыков**, которое необходимо заранее хорошо спланировать, продумать и организовать.*

Так с раннего детства нужно приучать ребенка к тому, что такие вещи, как расческа, постель, горшок, носовой платок, полотенце, зубная щетка, должны быть индивидуальными. Родители должны объяснить, рассказать ребёнку о том, что такое режим дня, зарядка по утрам, здоровая пища, ввести такое понятие как инфекционная болезнь, что нужно делать, чтобы быть здоровым.

В беседе «Для чего мы чистим зубы» ребёнок приобщается к культуре поведения, личной гигиене.



Алгоритм чистки зубов



1

**Внутренние
поверхности
жевательных
зубов:**

Проводят
короткие
движения,
распалая
щетку
под углом
к зубу.



2

**Наружные
поверхности
зубов:**

Головку зубной
щетки
распалают
под углом 45
к зубу
и проводят
выметающие
движения
от десны.



3

**Жевательные
поверхности
зубов:**

Зубную щетку
распалают
горизонтально
и проводят
движения
вперед-назад.



4

**Внутренние
поверхности
передних
зубов:**

Зубная щетка
распалается
вертикально,
направление
движения
от десны
к режущему
краю зуба.



5

Массаж десен:

Заканчивают
чистку зубов
круговыми
движениями
щетки с закрытым
ртом и десны при
самостоятельном
челюстном



6

**Чистка зубов
на стадии
прорезывания:**

Зубы в стадии
прорезывания
чистят
горизонтальными
движениями
вперед-назад,
распалая зубную
щетку как показано
на рисунке.





Через совместные с родителями экскурсии в лес, прогулки, походы, игры на свежем воздухе, развлечения ребёнок получает необходимый опыт, учится исследовать, наблюдать и заботиться о своем здоровье.

В лесу ребёнок получает солнечные и воздушные ванны, что благотворно действует на весь организм, повышает тонус нервной системы и увеличивает сопротивляемость организма к простудным заболеваниям. Естественные ароматы леса благотворно влияют на ребенка, учат правильно пользоваться этими запахами. Ребёнок узнаёт о пользе деревьев

Влияние фитонцидов на организм человека



- предохраняют от инфекционных заболеваний
- нормализуют сердечный ритм и артериальное давление
- активно участвуют в обмене веществ
- благоприятно действуют на психику человека.



*Здоровому образу жизни способствует **благоприятная психологическая обстановка в семье**. Основной задачей семьи и детского сада является приобщение ребёнка к здоровому образу жизни, а именно: способствовать формированию разумного отношения к своему организму, ведение здорового образа жизни с самого раннего детства*



*У нас с вами одна цель -
воспитывать здоровых
детей!!!*