Консультация для родителей ДОУ. Здоровый образ жизни в семье



Все родители хотят, чтобы их ребенок рос здоровым, сильным, крепким, выносливым. Но очень часто забывают о том, что хорошие физические данные обусловлены тем образом жизни, который ведет семья, двигательной активностью ребенка. Результаты последних исследований подтверждают, что в современном высокотехнологичном обществе необходимо будет уделять гораздо больше внимания ЗОЖ, физическому развитию человека, поскольку становится все меньше стимулов для естественного движения. Мы живем в экономно построенных квартирах, темп современной жизни вынуждает нас часто пользоваться личным или городским транспортом, получать информацию с помощью радио, телевидения, интернета — все это требует крепкого здоровья. Учеба и сидячая работа обусловливают необходимость двигательной компенсации — с помощью занятий физкультурой и спортом, игр, активного отдыха. В связи с этим мы обязаны научить наших детей своевременно и полностью использовать благотворное воздействие физических упражнений — как жизненную необходимость в противовес «болезням цивилизации».

«Берегите здоровье смолоду!» — эта пословица 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.

\*\*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!»*

Понятие о здоровом образе жизни включает в себя много аспектов.

— Во-первых, соблюдение режима дня. В детском саду режим соблюдается, а вот дома не всегда. Необходимо объяснить детям, что нужно рано ложиться и рано вставать. И неукоснительно соблюдать это правило.
— Во-вторых, это культурно-гигиенические навыки. Дети должны уметь правильно умываться, знать, для чего это надо делать.
— 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. Вместе с детьми посчитайте, сколько раз в день им приходится мыть руки;
— В-третьих, культура питания.
**Нужно есть больше овощей и фруктов. Рассказать детям, что в них много витаминов А, В, С, Д, в каких продуктах они содержатся и для чего нужны.**

— Витамин А — морковь, рыба, сладкий перец, яйца, петрушка. Важно для зрения.
— Витамин В — мясо, молоко, орехи, хлеб, курица, горох (для сердца).
— Витамин С — цитрусовые, капуста, лук, редис, смородина (от простуды).
— Витамин Д — солнце, рыбий жир (для косточек).



— В-четвертых, это гимнастика, физзанятия, занятия спортом, закаливание и подвижные игры. Если человек будет заниматься спортом, он проживет дольше. «Береги здоровье смолоду». Дети должны знать, почему так говорят. Обязательно ежедневно проводить гимнастику.

Среди множества факторов, оказывающих влияние на рост, развитие и состояние здоровья ребёнка, двигательной активности принадлежит основная роль. От степени развития естественной потребности ребенка в движении во многом зависят развитие двигательных навыков, памяти, восприятия, эмоции, мышления. Поэтому очень важно обогащать двигательный опыт ребёнка.

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

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

\*\*Как правило, у нас, 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.

\*\*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. ЗОЖ служит укреплению всей семьи.

\*\*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.

\*\*Домашний режим дошкольника – одна из важных составляющих семейного воспитания, позволяющих сохранять высокий уровень работоспособности, отодвинуть утомление и исключить переутомление. Семья организует рациональный домашний режим — он должен соответствовать режиму в дошкольном учреждении.

\*\*Формируя здоровый образ жизни ребенка, родители должны привить ребенку основные знания, умения и навыки:

* знание правил личной гигиены, гигиены помещений, одежды, обуви;
* умение правильно строить режим дня и выполнять его;
* умение взаимодействовать с окружающей средой: понимать, при каких условиях (дом, улица, дорога, парк, детская площадка безопасна для жизни и здоровья;
* умение анализировать опасные ситуации, прогнозировать последствия и находить выход из них;
* знание основных частей тела и внутренних органов, их расположение и роль в жизнедеятельности организма человека;
* понимание значения ЗОЖ для личного здоровья, хорошего самочувствия, успехов взанятиях;
* знание основных правил правильного питания;
* знание правил сохранения здоровья от простудных заболеваний;
* умение оказывать простейшую помощь при небольших порезах, ушибах;
* знание правил профилактики заболеваний позвоночника, стопы, органов зрения, слуха и других;
* понимание значения двигательной активности для развития здорового организма;

\*\*Еще 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 ограниченного времени пребывания ребенка перед экраном, которое не должно превышать 30 минут.

\*\*Важность физического воспитания детей в семье, доказать, что это очень серьёзная проблема в современном воспитании детей. Нас окружают машины, компьютеры, виртуальные игры — предметы, которые очень интересны нам, но как раз, из-за которых мы очень мало двигаемся. Современные дети видят больший интерес в виртуальной игре, чем в реальной игре в футбол или теннис. Главная болезнь ХХI века — гиподинамия, т.е. малоподвижность.

\*\* Родители считают заботу об укреплении здоровья детей делом важным, но лишь немногие по-настоящему используют для этого возможности физической культуры.

\*\* Физическое воспитание — составная часть интеллектуального, нравственного и эстетического воспитания ребенка. Поэтому, необходимо приучать ребенка к спорту. Наблюдения показывают, что родители обычно активны и изобретательны в создании хороших бытовых условий, в заботе о том, чтобы дети были красиво одеты, вкусно и сытно накормлены. Но чрезмерный комфорт и обильное питание при недостаточно активном двигательном режиме зачастую воспитывают бытовую лень, ослабляют здоровье, уменьшают работоспособность. Родители должны показывать своим детям пример активной, интересной и подвижной жизни. Движение — основное проявление жизни, средство гармоничного развития личности. Важно обострить у ребенка чувство «мышечной радости» — чувство наслаждения, испытываемое здоровым человеком при мышечной работе. Чувство это есть у каждого человека от рождения. Но длительный малоподвижный образ жизни может привести к почти полному его угасанию. Не упустить время — вот главное, что надо знать родителям на этот счет.

Занятия спортом также помогают сложиться важным качествам личности: настойчивости в достижении цели, упорству; положительные результаты этих занятий благотворны для психического состояния детей, особенно если это совместные занятия детей и родителей.

****

Такие занятия приносят положительные результаты:

* пробуждают у родителей интерес к уровню «двигательной зрелости» детей и способствуют развитию у детей двигательных навыков в соответствии с их возрастом и способностями;
* углубляют взаимосвязь родителей и детей;
* предоставляют возможность позаниматься физкультурой за короткий отрезок времени не только ребенку, но и взрослому: родитель показывает ребенку те или иные упражнения и выполняет большинство из них вместе с ним;
* позволяют с пользой проводить то свободное время, которое мать или отец посвящают ребенку, служат взаимообогащению, способствуют всестороннему развитию ребенка.

Замечательно, если родители учат ребенка, помогают ему и сами участвуют в соревнованиях и спортивных мероприятиях в детском саду. Спортивные интересы в такой семье становятся постоянными.

Большое значение для всестороннего, гармоничного развития ребенка имеют **подвижные игры.** Участие ребенка в игровых заданиях различной интенсивности позволяет осваивать жизненно важные двигательные умения в ходьбе, беге, прыжках, равновесии, лазанье, метании.

Особенностью подвижной игры является комплексность воздействия на все стороны личности ребенка:
• осуществляется физическое, умственное, нравственное и трудовое воспитание.
• повышаются все физиологические процессы в организме, улучшается работа всех органов и систем.
• развивается умение разнообразно использовать приобретенные двигательные навыки.

\*\* Дети, увлеченные сюжетом игры, могут выполнять с интересом физические упражнения много раз, не замечая усталости. Увеличение нагрузки в свою очередь способствует повышению выносливости.\*\*Во время игры дети действуют в соответствии с правилами. Это регулирует поведение играющих и помогает выработать положительные качества: выдержку, смелость, решительность и др.
Изменение условий игры способствует развитию самостоятельности, активности, инициативы, творчества, сообразительности и др.

**Здоровье — это счастье! Это когда ты весел и все у тебя получается.**
**Здоровье нужно всем — и детям, и взрослым, и даже животным.**
**Мы желаем Вам быть здоровыми!**



**Консультация для родителей «Одежда детей в группе и на улице»**

**Цель:** - познакомить родителей с основными правилами правильного подбора одежды для детей;
- привлечь родителей к сотрудничеству по сохранению здоровья детей.

**- Одежда детей на улице**

**- Как одеть ребенка в детский сад**

**-Сколько комплектов одежды необходимо**

Каждый из родителей без сомнения хочет, что бы его ребенок оставался здоровым и счастливым в течение всего времени пребывания в садике. Одним из главных факторов остается то, во что ребенок будет одет.

Только родители решают, во что будет одет ребенок - всё сугубо индивидуально. Однако существуют общие рекомендации.

1. У детей в шкафчике должен быть как минимум один запасной комплект одежды: сменная футболка, трусики (шортики) и носочки не будут лишними (ведь ребенок может просто вспотеть).
2. Если в детском саду жарко - подбирается легкий комплект одежды (например, футболка, шортики, юбочка, гольфы); если холодно – более теплый (кофта, свитер, колготы,  брюки).
3. Понадобятся несколько комплектов одежды и обуви – для простого нахождения в группе, для сна, для занятий физкультурой, для прогулок.

     Ребенку все равно, когда радоваться жизни: и летом, и зимой, и осенью малыши носятся и резвятся. Главное – обеспечить им комфорт для таких игр, не дав ни замерзнуть, ни промокнуть, ни запутаться в одежде и не упасть из - за одежды.

**Первое что мы разберем – это прогулки.**

Ежедневные прогулки  очень важны для малыша, они укрепляют ребенка и способствуют хорошему развитию.   Сложная одежда забирает время от прогулки – умножьте 26 детей на минимум – 1 минута и получите в прогулке минус полчаса, а если два предмета одежды сложны в одевании, то это минус час свежего воздуха и игр. Также развивайте самостоятельность своих детей – никогда не делайте за них то, что они могут сделать сами.

Для закаливания организма ребенка необходима одежда, соответствующая времени года, погоде, температуре воздуха, как наружного, так и комнатного, а также учитывающая вид детской деятельности.
Чрезмерно теплая одежда вызывает перегревание организма, ребенок потеет, а затем при малейшем воздействии свежего воздуха происходит переохлаждение, приводящее к простуде.
Одетый в слишком легкую одежду, малыш мерзнет, испытывает неприятные ощущения, и организм его вынужден в ущерб здоровью приспосабливаться к неблагоприятным условиям.

   Погода очень переменчива, поэтому тщательно готовьтесь к походу в детский сад: продумывайте, как одеть ребенка и что взять с собой.

Ничто не помешает ребенку знакомиться с прелестями осенней погоды, если одежда будет правильной и комфортной. Правильная одежда легко и быстро снимается и одевается, что позволяет развивать самостоятельность и повышает самооценку ребенка, не содержит сложных застежек и шнурков, а также соответствует погодным условиям, росту и размеру.

Одежда не должна плотно облегать тело (за исключением майки, водолазки). Во-первых, небольшая воздушная прослойка между тканью и кожей хорошо сохраняет тепло. Во-вторых, слишком тесные вещи сковывают движения дошколёнка и ухудшают кровообращение. Поэтому следите, чтобы брюки не сидели слишком плотно на бедрах, а свитера не жали под мышками.

Отдавайте предпочтение натуральным тканям. Хлопчатобумажные и шерстяные вещи теряют вид намного быстрее, чем синтетические. Однако у них есть важные преимущества: они сохраняют тепло тела и дают коже возможность дышать. В то же время синтетика создает парниковый эффект, влага скапливается на коже и не испаряется. Из-за этого малыш может легко подхватить насморк. 

Одежда сверху должна быть трехслойной.

Первый слой – майка, футболка.

Второй слой - трикотажная кофточка (боди) и легкий свитер (для активного ребенка), шерстяной свитер (для малоподвижного). Отдавайте предпочтение трикотажным кофточкам, шерстяным свитерам, без пуговиц, кнопок и молний.

Брюки из непромокаемой ткани или плотные джинсы на подкладке защитят маленького путешественника от дождя и ветра. Лучше чтобы брюки были с высокой талией или на лямках, так как дети часто приседают или наклоняются в процессе игры и часть спины (поясница) обнажается, что может привести к проблемам со здоровьем. Легкие непромокаемые штаны, надетые поверх обычных штанишек, дадут ребенку возможность свободно двигаться.

Третий слой – куртка на подкладке из мягкого флиса сделает прогулку очень комфортной. Хорошая куртка из плотного и непромокаемого материала, что обеспечит дополнительную воздушную подушку, а также защитит от ветра и влаги.

Шапочка должна соответствовать форме головы ребенка – прикрывать лоб, уши и затылок. В шапочке из плотной натуральной ткани дошколенку не будет жарко, но у нее должны быть завязки, чтобы не было проблем с открытыми ушами.

Врачи часто повторяют родителям: кутать ребенка вредно, но руки и ноги постоянно должны быть в тепле. Дело в том, что в конечностях очень развита сеть мельчайших подкожных сосудов – каппиляров, которые легко отдают тепло. Вследствие этого ступни и ладошки замерзают намного быстрее, чем другие части тела.

Поэтому важная часть осенней экипировки – обувь и варежки. Малыш никогда не промочит ноги, если вы правильно подберете обувь для сырой погоды. Не забудьте спросить у продавца, если ли у ботинок дополнительный защитный слой. Обратите внимание на верхнее покрытие. Нубук не подойдет. Натурная кожа с пропиткой – то, что нужно. Подошва должна быть утолщенный, но гибкой. Проверьте ее при покупке – согните руками. Тогда она не потрескается и обеспечит стопе физиологическое положение. Отдайте предпочтение обуви на липучках, шнурки - травмоопастны, сложны и трудоемки в одевании, а молнии часто заедают и ломаются.

Резиновые сапоги в дождливую погоду незаменимы, однако, у них есть один значительный минус. Хотя по лужам в таких сапожках можно топать, сколько душе угодно, нога в резине не дышит и сильно потеет, особенно, когда тепло. Поэтому, под резиновые сапоги нужно надевать носки с хорошей впитываемостью, например, плотные носки из хлопка плюс шерстяные – в лужах вода далеко не теплая. А также они не фиксируют ногу , что травмоопасно.

Купите также однослойные варежки – перчатки сложны в одевании. И не забудьте прикрепить их к резинке или тесемке, чтобы они не потерялись, но так чтобы их легко можно вытащить и посушить (например, на липучке).

Если ребенок склонен к частым простудам, подумайте о легком шарфике, который пригодиться в ветреную погоду.

Перед сборами в детский сад поинтересуйтесь прогнозом погоды. Одним из лучших решений в осенний морозец – многослойная одежда. Например, водолазка, свитерок крупной вязки, а сверху – не очень теплая куртка. То же самое касается и ног: колготки, рейтузы и брюки греют лучше и мешают меньше, чем толстые ватные штаны или зимний комбинезон с утеплителем.

**Второе о чем я хочу сказать – это сон.**

 Для «тихого часа» хорошо подойдет одежда, в которой ребенок обычно спит дома: майка и трусики, пижама, ночная рубашка. Главное, чтоб малышу было комфортно отдыхать.

**Третье – это занятия физкультурой**

 Занятия спортом требуют сменного комплекта. В основном для занятий физкультурой используют футболки и шорты. Одежда не должна сковывать движения. Из обуви отдают предпочтение спортивным чешкам. Эта обувь удобна и легка в переобувании.

**И в завершении хочу вам рассказать общие рекомендации по выбору одежды пребывания в группе:**

1. Одежда малыша должна быть удобной, сшита из натуральных тканей.

2. Нужно отдавать предпочтение таким вещам, большинство из которых ребенок сможет одеть самостоятельно (это удобно не только ребенку, но и воспитателю, т.к. значительно облегчает процесс переодевания).

3. Пуговицы на одежде лучше исключить, отдать предпочтение липучкам и кнопкам.

4. Одежда должна быть, как можно меньше украшена различными бусинками и мелкими деталями, прежде всего, в целях безопасности

5. Обувь необходимо подбирать точно по размеру (она должна четко фиксировать стопу), избегать «сложных» застежек (лучше отдать предпочтение застежкам-липучкам). Наиболее популярны в детском саду – сандалии, также в качестве сменной обуви для группы можно использовать тапочки с закрытой пяткой.

 6. Старайтесь, чтобы одежда не затрудняла движения, дыхание и кровообращение ребенка.

7. Подбирайте фасон детского платья такой, чтобы он был простым, красивым и соответствовал своему назначению, не повторяйте варианты моды взрослых, так как при этом детская одежда теряет свою привлекательность.

Ничто не должно раздражать малыша; платье, костюм должны соответствовать его размеру: быть не слишком длинным и широким, не очень узким и коротким.