

**Консультация:
«Здоровые дети в здоровой семье.»**

Воспитатель: Богачева Н. А.

2014 год

Проблема воспитания личной заинтересованности каждого человека в здоровом образе жизни (ЗОЖ) в последние годы является особенно актуальной в связи с негативной тенденцией к ухудшению состояния здоровья подрастающего поколения.

Дошкольное учреждение является первым звеном, обеспечивающим разностороннее развитие ребенка дошкольника от рождения и до 7 лет. На первое место сейчас выдвигаются задачи охраны жизни и укрепления здоровья детей; формирование позитивного отношения к здоровому образу жизни. Кроме этого, дошкольное образовательное учреждение должно реализовывать образовательную область “Здоровье” основной общеобразовательной программы дошкольного образования. Содержание данной образовательной области направлено в том числе и на формирование представлений о здоровом образе жизни-

Человек - совершенство природы, но для того что бы он мог пользоваться благами жизни, наслаждаться ее красотой, очень важно иметь здоровье. Здоровье детей и их развитие - одна из главных проблем семьи.

Сегодня важно нам, взрослым, формировать и поддерживать интерес к оздоровлению, как самих себя, так и своих детей. Родители являются первыми педагогами. Они обязаны заложить основы физического, нравственного и интеллектуального развития личности ребенка. Быть здоровым естественное стремление человека. Здоровье означает не только отсутствие болезней, но и психическое и социальное благополучие.

Я советую родителям, не спешите с запретами, помните, что движение является биологической потребностью растущего организма. Оказывается дети должны в день делать не менее 1000 движений. Именно движение делает ребенка выносливым, ловким, сообразительным. Это способствует умственному и физическому развитию. Сон ребенка должен быть не менее 10-11 часов.

Как сделать, что бы ребенок захотел двигаться. Прежде всего, советую родителям, создайте условия! В распоряжении малыша должны быть разнообразные игрушки, пособия: каталки, машины, мячи, велосипед. Движения требуют пространства. Необходимо привлекать ребенка к участию в подвижных играх, делать с ним утреннюю гимнастику, совершать ежедневные прогулки. Дети должны гулять не менее 1 - 2 часов в день, летом не ограниченно. Создание здорового образа жизни мобилизующего организма становится главной, насущной всеобщей нашей задачей. И кто как не родители, призваны принять самое активное участие в решении этой проблемы.

Закон об образовании ст. 18 возлагает всю ответственность за воспитание детей на семью, и все остальные социальные институты призваны содействовать и дополнять семейную воспитательную деятельность. Родители - объект для подражания. От распорядка дня родителей, зависит распорядок ребенка, который в свою очередь зависит от возраста, индивидуальных способностей детей.

Так же родители должны помнить, что соблюдение режима питания - основа здорового образа жизни. Нужно заботиться о том, что бы в рационе ребенка правильно сочетались различные продукты и химические вещества. Главное правило, о котором часто забывают родители - питание должно быть разнообразным. Это важнейший фактор, который способствует нормальному интеллектуальному и физическому развитию ребенка.

Я советую родителям, как можно реже допускайте детей к компьютерам, что может привести к серьезным проблемам со здоровьем.

В зимний период предлагаю родителям поиграть с детьми в подвижные игры: «Поезд. Метелица, Снежная карусель, Снег кружится, Эстафеты на санках, Снайперы, С льдины на льдину. Белые медведи. Кто быстрее, Проскользни- не задень, Кто дальше.»

Для формирования ценностей здорового образа жизни детям и родителям (в виде консультаций) рассказываю о различных видах закаливания, дыхательной гимнастике, воздушных и солнечных ваннах, витаминно и фитотерапиях, массаже. Совместно с родителями формирую навыки личной гигиены, объясняю правила ухода за своим телом. Для этого проведены беседы и консультации; Человек и его здоровье. Что делать, чтобы не заболеть, Мой замечательный нос. Уход за зубами. Рассказ об истории зубной щётки. Профилактика ОРЗ, витамины и полезные продукты. Личная гигиена, здоровая пища.) С родителями было проведено родительское собрание на тему: «Чтобы ребенок рос здоровым!»

И так, питание, образ жизни, организация отдыха - всё это влияет на здоровье наших детей. Все мы воспитатели, родители и наши дети вместе учимся думать, беречь, заботиться и укреплять наше здоровье. Важно помнить : здоровый ребенок в дальнейшем хороший ученик. Пусть в каждой семье господствует дух здоровья и культура здоровья. Здоровые дети- это великое счастье.