

МДОБУ «Детский сад №2 «Золотой ключик»

Консультация для родителей
«В здоровом теле — здоровый дух»



Подготовила : ☆

Физнструктор ☆

Багина Т.Н. ☆

П.Архара. 2021г.

Консультация для родителей

«В здоровом теле — здоровый дух!»

Уважаемые родители, здравствуйте!

Кажется на первый взгляд, какое простое и обыкновенное слово. В нем все: и тепло, и встречи, и рукопожатие друзей, и пожелание здоровья.

Актуальная тема для разговора во все времена – это здоровье

человека. Здоровье нельзя удержать

лекарствами. Но есть другое средство –

движение. Физические упражнения, движение должны прочно войти в быт каждого человека, который хочет сохранить работоспособность, здоровье, полноценную долгую жизнь.

Вот и сегодня мы с вами поговорим о здоровье наших детей.

«Здоровье до того перевешивает все остальные блага, что здоровый нищий счастливее больного короля» (А. Шопенгауэр)

Ведущим фактором здоровья является образ жизни, формировать который может и должны семья и детский сад.

Воспитание детей - большая радость и большая ответственность и большой труд. В статье 18 Закона об образовании написано: «Родители являются первыми педагогами.

Они обязаны заложить основы физического, нравственного и интеллектуального развития личности ребенка в младенческом возрасте».

В дошкольном детстве закладывается фундамент здоровья ребенка, происходят его интенсивный рост и развитие, формируются основные движения, осанка, а также необходимые навыки и привычки, приобретаются базовые физические качества, вырабатываются черты характера, без которых невозможен здоровый образ жизни.

Каждый родитель хочет видеть своих детей здоровыми и счастливыми, но далеко не все задумываются о том, как сделать, чтобы их дети жили в ладу с собой, с окружающим миром, с людьми. А между тем секрет этой гармонии прост - здоровый образ жизни.

Он включает в себя:

- * поддержание физического здоровья,
- * отсутствие вредных привычек,
- * правильное питание,

* отношение к людям,

* радостное ощущение своего существования в этом мире,

* стремление оказать помощь тем, кто в ней нуждается.



Как правило, результатом здорового образа жизни являются физическое и нравственное здоровье. Они тесно связаны между собой. Не случайно в народе говорят: «*В здоровом теле – здоровый дух*»

Психологи и педагоги давно установили, что самым благоприятным возрастом для формирования полезных привычек является дошкольный и младший школьный возраст.

Мы должны не только охранять детский организм от вредных влияний, но и создавать условия, которые способствуют повышению защитных сил организма ребенка, его работоспособности. И важным здесь является правильно организованный режим дня, который оптимально сочетает периоды бодрствования и сна детей в течение суток, удовлетворяет их потребности в пище, в деятельности, отдыхе, двигательной активности и др. Кроме этого, режим дисциплинирует детей, способствует формированию многих полезных навыков, приучает их к определенному ритму. У детей важно формировать интерес к оздоровлению собственного организма. Чем раньше ребенок получит представление о строении тела человека, узнает о важности закаливания, движения, правильного питания, сна, тем раньше он будет приобщен к здоровому образу жизни.



Именно в семье закладываются основы многообразных отношений к себе и своему здоровью, к здоровью близких, к людям, к труду, к природе. Ребенку нужна помощь взрослых, чтобы сформировать навыки, необходимые для организации своей жизни в будущем. Здоровый образ жизни – это радость для больших и маленьких в доме, но для его создания необходимо соблюдение нескольких условий.

Одно из важных – создание благоприятного морального климата в семье, что проявляется в доброжелательности, готовности простить и понять, стремлении прийти на помощь, сделать приятное друг другу, в заботе о здоровье членов семьи. Конечно, это совершенно исключено в тех семьях, где часты скандалы, кто-то из родителей злоупотребляет спиртными напитками, где царит культ насилия и грубости.

Второе условие – тесная, искренняя дружба детей и родителей, их стремление постоянно быть вместе, общаться, советоваться. Общение – великая сила, которая помогает родителям понять ход мыслей ребенка и по первым признакам определить склонность к негативным поступкам, чтобы вовремя предотвратить их.

Третье условие – повышенное внимание к состоянию здоровья всех членов семьи. Сейчас нет недостатка в спецлитературе, помогающей людям сохранить здоровье, где даются рекомендации. Однако не следует забывать о пользе простых правил, соблюдение которых помогает сохранять здоровье.

Это утренняя зарядка вместе со старшими членами семьи, пробежка вокруг дома, совместные прогулки, проветривание помещений и соблюдение правил личной гигиены.

Создание благоприятного морального климата и здорового образа жизни семьи обеспечивается и за счет совместного участия детей и родителей в разнообразных делах. Труд – один из ведущих факторов воспитания у детей правильных представлений об образе жизни.

Особую значимость имеют прогулки детей и родителей на речку, в лес, в поле. Вместе вместо традиционных мультфильмов отправьтесь с малышом на прогулку. Хорошо, когда пешеходные прогулки чередуются с велосипедными, зимой – лыжными. Это позволяет чаще менять маршруты, расширять представление детей о своем крае. Однако не следует забывать о том, что наряду с оздоровительными прогулки выполняют и познавательные функции. Как показали наши исследования, самыми яркими впечатлениями являются именно прогулки с родителями на природу.

Когда взрослые, взяв детей за руки, идут, отвечая на вопросы детей, делая маленькие открытия, они показывают примеры бережного отношения к природе и тем самым вызывают в душе ребенка не только удивление и восхищение, но и уважение к окружающему миру.

Что должны сделать взрослые, чтобы каждый день жизни ребёнка стал началом в укреплении его здоровья? Велика роль примера самих родителей и старших членов семьи. Если взрослые регулярно занимаются физической культурой и спортом, соблюдают режим, правила гигиены и закаливания, то дети, глядя на них, систематически будут делать утреннюю зарядку, заниматься физическими упражнениями и спортивными играми.

Правильное питание – это тоже здоровый образ жизни. Откажитесь от чипсов, кириешек и т. д. Вместо этого приучите своего ребёнка к молочным продуктам, фруктам и овощам. Это может сэкономить семейный бюджет и принесёт пользу растущему организму.

Таким образом, здоровый образ жизни всех членов семьи в настоящем – залог
счастливой и благополучной жизни ребенка в гармонии с миром в будущем.

БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!

