

Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад №69 общеразвивающего вида с приоритетным осуществлением
деятельности по физическому развитию детей
Красносельского района Санкт-Петербурга

Консультация для родителей



Подготовили воспитатели
подготовительной группы №6:
Астахова Ирина Дмитриевна
Фокина Елена Вячеславовна

Санкт-Петербург
2020

Здоровье – это главная ценность жизни, один из важнейших компонентов человеческого счастья. Поэтому заботиться о здоровье человека, прививать ему потребность в здоровом образе жизни необходимо с самого раннего детства. В этой статье расскажем Вам о роли семьи в сохранении и укреплении здоровья подрастающего поколения, дадим краткая характеристику основных составляющих здорового образа жизни.

Пристальное внимание мы, взрослые, должны уделять составляющим здорового образа жизни:

- Соблюдение режима дня, активности и сна.
- Двигательная активность, прогулки, подвижные игры на свежем воздухе.
- Правильное, здоровое питание.
- Соблюдение правил гигиены.
- Закаливание.

Режим дня



Режим дня – это оптимально сочетаемые периоды бодрствования и сна в течение суток. Режим дисциплинирует детей, способствует формированию полезных навыков, приучает их к определенному ритму. Ребенку до 5 лет положено спать в сутки 12 – 12,5 часов, в 5 - 7 лет - 11,5 - 12 часов (из них примерно 10 - 11 часов ночью и 1,5 - 2,5 часа днем). Для ночного сна отводится время с 21- 21.30 до 7 - 7.30. Дети - дошкольники спят днем один раз. Укладывают их так, чтобы они просыпались не позднее 15 – 15.30. Организовывать дневной сон позже нецелесообразно, так как это будет способствовать более позднему укладыванию на ночной сон. Шестичасовое бодрствование во второй половине дня — это как раз тот промежуток времени, в течение которого ребенок достаточно наиграется, чтобы почувствовать потребность в отдыхе.

Прогулка



Прогулка – один из существенных компонентов режима дня, наиболее эффективный вид отдыха, который хорошо восстанавливает работоспособность и нормализует сон и аппетит. Прогулка должна проводиться в любую погоду, за исключением особо неблагоприятных условий. Дети должны гулять не менее двух раз в день по два часа, летом – неограниченно. Одежда и обувь ребенка должны соответствовать погоде. Хорошо сочетать прогулки со спортивными видами деятельности и подвижными играми, которые оказывают всестороннее гармоничное развитие на весь организм ребенка и доставляют ему огромную радость. В процессе подвижных игр у ребенка происходит совершенствование дыхательной, сердечно - сосудистой систем организма, укрепление мышечной мускулатуры, происходит умственное, нравственное, эстетическое и трудовое развитие.

Питание



В детском возрасте особенно велика роль *питания*, когда формируется пищевой стереотип, закладываются типологические особенности взрослого человека. Именно поэтому от правильно организованного питания в детском возрасте во многом зависит

состояние здоровья. Все блюда для детей желательно готовить из натуральных продуктов, без добавок, специй и консервантов.

Если вы не подаете ребенку пример, бесполезно требовать от него чего-то, что вы сами отказываетесь выполнять. Вот лишь несколько советов, которые помогут гармонизировать питание вашего ребенка:

- Во время приема пищи выключайте телевизор. Когда мозг отвлекается на то, что показывает телевизор, вы рискуете перекормить себя ввиду отсутствия своевременного «стоп-сигнала».
- Питайтесь регулярно с соблюдением определенных интервалов между приемами пищи. Старайтесь разработать режим питания таким образом, чтобы под вечер вас не ждал огромный ужин, во время которого вы решили наверстать недоеденное днём.
- Пейте воду и свежевыжатые соки вместо газированных напитков с сахаром.
- Перед едой выпейте стакан воды. Если у членов семьи имеется избыточный вес – сократите приемы пищи. Съешьте половину от обычной порции. Подождите 15 минут, если голод стабильно сохраняется, вы можете употребить в пищу овощи и фрукты.
- Овощи и фрукты должны составлять едва ли не половину рациона.

Закаливание



Закаливание – это метод физиотерапии по воздействию на организм человека различными природными факторами: воздухом, водой, солнцем, низкими и высокими температурами (относительно температуры тела) с целью повышения функциональных резервов организма и его устойчивости к неблагоприятному воздействию этих факторов. В результате закаливания увеличивается работоспособность, снижается заболеваемость, особенно простудного характера, улучшается самочувствие. В качестве закаливающих процедур широко используется пребывание и занятие спортом на свежем воздухе, а также водные процедуры (обтирание, обливание холодной водой, купание, контрастный душ), ходьба босиком.

Чтобы добиться хорошего эффекта от закаливания, необходимо соблюдать следующие правила:

- Самое первое закаливание должно проводиться в теплое время года, но при этом не в сильную жару. Самый подходящий период – конец весны.
- Нужно помочь малышу преодолеть страх перед процедурами, так как в противном случае закаливание не принесет ему никакой пользы.
- Всегда нужно учитывать индивидуальные потребности малыша и планировать процедуры закаливания в соответствии с ними.
- Чтобы не бояться того, что ребенок простудится во время закаливания, лучше всего присоединиться к нему: и вам не будет страшно, и малышу станет веселее.
- Само по себе закаливание не принесет эффекта, поэтому его необходимо сочетать с длительными прогулками на свежем воздухе, регулярными занятиями спортом и сном в хорошо проветренной комнате.

Гигиена



Воспитание у детей **навыков личной и общественной гигиены** играет важнейшую роль в охране их здоровья, способствует правильному поведению в быту, в общественных местах. В конечном счете, от знания и выполнения детьми необходимых гигиенических правил и норм поведения зависит не только их здоровье, но и здоровье других детей и взрослых. В начале детей приучают к выполнению элементарных правил: мыть руки перед едой, после пользования туалетом, игры, прогулки и т.д. Одновременно с этим взрослые постепенно стимулируют развитие у дошкольников более сложных умений: мыть лицо, шею, руки до локтя, ежедневно самостоятельно мыть ноги, выполнять простейшие водные процедуры. Начиная с двухлетнего возраста детей, приучают чистить зубы щеткой специальной детской пастой утром и вечером. Ребенку старше двух лет прививают привычку полоскать рот питьевой водой после приема пищи, предварительно научив его этому.

Формирование навыков личной гигиены предполагает и умение быть всегда аккуратно одетыми, замечать неполадки в своей одежде, самостоятельно или с помощью взрослого устранять их. Овладение детьми правилами личной, общественной гигиены предполагает умение ребенка вести в разных местах, где он бывает, так как это необходимо. Дети должны твердо усвоить, что нельзя сорить не только в квартире, групповой комнате, в общественных местах, в транспорте.

Для успешного привития детям навыков гигиены важно, чтобы все гигиенические правила неукоснительно выполнялись взрослыми – родителями, воспитателями. В противном случае дошкольники никогда не усвоят правил личной гигиены, так как не будут твердо убеждены в том, что они действительно жизненно необходимы, а в дальнейшем могут пренебрегать ими совсем.

Воспитание у ребенка потребности к здоровому образу жизни – это длительный процесс, в ходе которого ребенок запоминает определенные «можно» и «нельзя», которые становятся частицей его «я», внутренним убеждением. Помните, уважаемые родители:

