

Консультация для родителей «Формирование начальных представлений у детей о здоровом образе жизни»

*«Здоровье не все, но все без
здоровья - ничто».
Сократ*

Дошкольный возраст является решающим в формировании фундамента физического и психического здоровья. До семи лет идет интенсивное развитие органов и становление функциональных систем организма, закладываются основные черты личности, формируется характер.

Здоровье – состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезни или физических дефектов.

Здоровый образ жизни – это формы и способы повседневной жизнедеятельности человека, которые укрепляют и совершенствуют все возможности организма.



Составляющие факторы здорового образа жизни

ежим дня.

он.

Рациональное питание.

Гигиена.

Движение.

Эмоциональное состояние.

Режим дня – это четкий распорядок жизни в течение суток, предусматривающий чередование бодрствования и сна, а также рациональную организацию различных видов деятельности.

Сон – один из важнейших составляющих режима дня и здорового образа жизни. Режим сна детей складывается из ночного – примерно десять часов тридцать минут, и дневного сна – примерно 2-3 часа. Гигиеной сна предусматривается укладывание на сон и подъем в одно и то же время. Для лучшего и более полезного сна нужно создать условия:

удобная постель;

- тишина;
- затемнение окон;
- приток свежего воздуха;
- прием пищи, не возбуждающий организм, - за полтора-два часа до сна;
- предварительная прогулка на свежем воздухе.

Здоровый
Образ
Жизни

Питание – это пища, еда, т.е. специальная энергия для нормального функционирования человека.

Питание – это одно из важнейших условий существования человека, сохранения его здоровья и трудоспособности. Все жизненные процессы в организме находятся в большой зависимости от того, как строится питание с первых дней жизни.

Дефицит натуральных фруктов можно восполнить за счет сухофруктов. Употребление искусственно приготовленных (рафинированных) продуктов следует ограничить.

Здоровый образ жизни: здоровое



Гигиена – это раздел медицины, изучающий условия сохранения здоровья, а также система действий, мероприятий, направленных на поддержание чистоты, здоровья.

Гигиенические навыки – это навыки по соблюдению чистоты тела, культуры еды, аккуратного и бережного обращения с вещами личного пользования, поддержание порядка в окружающей обстановке. Гигиенические навыки включают в себя:

- закаливание;
- занятия физическими упражнениями;
- уход за телом;
- использование рациональной одежды и обуви.

Наиболее эффективным видом закаливания является естественное закаливание. Ежедневные прогулки детей необходимы для детей дошкольного возраста, так как потребность растущего организма в кислороде более чем в два раза превышает таковую у взрослых. Под влиянием воздушных ванн не только повышается тонус нервной, дыхательной и пищеварительной систем, но и возрастает количество эритроцитов и гемоглобина в крови.

Ванна, душ, купание – прекрасное средство закаливания и своеобразный массаж. Вода тонизирует, укрепляет нервную систему, улучшает кровообращение организма – поэтому душ нужно принимать ежедневно. Приучайте ребенка к воздушным ваннам, делайте массаж сухой щеткой.



«Чистота – лучшая красота!»



Движение – это состояние, противоположное неподвижности, покою, это биологическая потребность растущего организма, от степени удовлетворения которой зависит здоровье детей.

Недостаток движений приводит к гиподинамии. В результате наблюдается понижение умственной и физической работоспособности, более быстрая утомляемость, снижение сопротивляемости организма к вредным влияниям окружающей среды, приводящее в дальнейшем к развитию заболеваний сердечно-сосудистой и нервной системы, органов дыхания и пищеварения.

Следует учитывать, что в дошкольном возрасте биологическая потребность в движении является ведущей и оказывает мобилизирующее влияние на интеллектуальное и эмоциональное развитие ребенка, его привычки и поведение. На интересе детей к физкультурной деятельности следует формировать умения и навыки здоровой жизнедеятельности, мотивацию на здоровье.

Следует заметить, что формы поведения, которым подражает ребенок, определяются влиянием взрослых.

Поэтому роль взрослых, обеспечивающих целенаправленное формирование культуры самосохранения и ответственности за собственное здоровье и здоровье близких, является определяющей.



