

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение муниципального образования город Краснодар «Центр развития ребёнка – детский сад № 231»



*Методические рекомендации для родителей
на тему:
«Дружно, смело с
оптимизмом – за здоровый образ жизни!»*



*Ты счастлив завтра, если
думаешь о здоровье сегодня!*

Подготовила:
воспитатель Сергиенко Т.Ю.

Что такое ЗОЖ?

Сегодня под здоровым образом жизни мы понимаем активную деятельность людей, направленную на сохранение и улучшение здоровья. Формирование здорового образа жизни должно начинаться уже детства. Вся жизнедеятельность ребенка в детском саду и дома должна быть направлена на сохранение и укрепление здоровья. Основой являются ежедневные познавательные, физкультурные и закаливающие процедуры, партнерская совместная деятельность педагога, родителей и ребенка в течение дня. Целью оздоровительной работы является создание устойчивой мотивации потребности в сохранении своего собственного здоровья и здоровья окружающих.

Основные компоненты здорового образа жизни.

Рациональный режим. Правильное питание.

Рациональная двигательная активность. Закаливание организма.

При правильном и строгом соблюдении режима дня вырабатывается четкий ритм функционирования организма. А это в свою очередь создает наилучшие условия для работы и восстановления, тем самым способствует укреплению здоровья. Режим дня необходимо соблюдать с первых дней жизни. От этого зависит здоровье и правильное развитие.



Воздух, солнце и вода
Наши лучшие друзья!
Спорт, полезная еда
Будешь здоровым ты
всегда!!!

Для вас, родители!

При проведении режимных процессов следует придерживаться следующих правил:

- Полное и своевременное удовлетворение всех органических потребностей детей (во сне, питании).
- Тщательный гигиенический уход, обеспечение чистоты тела, одежды, постели.
- Привлечение детей к посильному участию в режимных процессах.
- Формирование культурно-гигиенических навыков.
- Эмоциональное общение в ходе выполнения режимных процессов.
- Учет потребностей детей, индивидуальных особенностей каждого ребенка.

Именно от правильно организованного питания в детском возрасте во многом зависит состояние здоровья.

Основные принципы рационального питания:

Обеспечение баланса

Удовлетворение потребностей организма в основных питательных веществах, витаминах и минералах.

Соблюдение режима питания.

Культура здоровья и культура движения – два взаимосвязанных компонента в жизни ребенка. Активная двигательная деятельность, помимо положительного воздействия на здоровье и физическое развитие, обеспечивает психоэмоциональный комфорт ребенка.

Двигательная культура дошкольников начинается с формирования структуры естественных движений и развития двигательных способностей, создания условий для творческого освоения детьми эталонов движения в различных ситуациях, формирования двигательного воображения, способности эмоционально переживать движения.

Воспитание двигательной культуры – процесс взаимонаправленный, для его успеха необходима организация целенаправленной системы воспитания и образования в детском саду и семье.

В процессе воспитания двигательной культуры ребенок приобретает знания, необходимые для сознательной двигательной деятельности, овладевает способами деятельности и опытом их реализации, а также происходит развитие творческой деятельности ребенка, его познавательных способностей, волевых качеств, эмоциональной сферы.

Закаливание способствует решению целого комплекса оздоровительных задач. Оно не только повышает устойчивость, но и способность к развитию компенсаторных функциональных возможностей организма, повышению его работоспособности.

Планомерное сохранение и развитие здоровья необходимо осуществлять и по лечебно-профилактическому направлению (профилактика заболеваний, национальный календарь профилактических прививок, витаминизация и др.)

Компоненты здорового образа жизни



Родителям на заметку!

Полезные советы для родителей

- Учить детей мыть руки перед едой, после загрязнения, следить за чистотой лица, учить чистить зубы, содержать в порядке нос.
- Учить пользоваться индивидуальным полотенцем, носовым платком, зубной щеткой, расческой, соблюдать опрятность в одежде, обуви.
- Учить тщательно, пережевывать пищу, не разговаривать во время еды, пользоваться салфеткой, сохранять правильную осанку за столом.
- Учить детей при появлении болей обращаться за помощью к взрослому.
- Разъяснять детям важность для здоровья сна, питания гигиенических процедур, движений, закаливания.
- Учить детей отворачиваться при чихании кашле, пользоваться при этом салфеткой или носовым платком.
- Одно из главных условий – нормальный ночной сон. Чтобы его организовать необходимо, придерживаться следующих правил:
 - Ребенка необходимо приучать ложиться в одно и то же время.
 - За час-полтора до сна следует уменьшить поток впечатлений (телевизор, радио т.д)
 - За 30-40 минут до сна можно спокойно погулять.
 - Перед сном рекомендуется принимать теплые ванны продолжительностью 8-10 минут.

Родителям не стоит забывать о том, что они являются примером для подражания во все периоды жизни для их малыша, и от того как поведет себя мама или папа в той или иной ситуации зависит поведение и построение жизненных принципов ребенка.

КОДЕКС ЗДОРОВЬЯ 🐝

- ❖ Помни – здоровье не всё, но всё без здоровья – ничто!
- ❖ Здоровье нужно не только тебе, но и людям которых ты обязан защищать и помогать.
- ❖ Здоровье не только физическая сила, но и душевно равновесие.
- ❖ Здоровье - это твоя способность удовлетворять в разумных пределах свои потребности.
- ❖ Здоровье – это физическая и гигиеническая культура нашего тела: нет ничего красивее человеческого тела.
- ❖ Здоровье – это стиль и образ твоей жизни.
- ❖ Здоровье – это любовь и бережное отношение к природе: природа не брат и не сестра, а отец и мать человечества.
- ❖ Хочешь быть здоровым, подружись с физической культурой, чистым воздухом и здоровой пищей.
- ❖ Помни – солнце наш друг, и все мы дети солнца, но с его лучами не шути: загорание не должно стать сторанием на солнце.
- ❖ Здоровье – социальная культура человека, культура человеческих отношений.
- ❖ кней и ко всему живому, чему она дала жизнь. Хочешь жить, люби жизнь.
- ❖ Здоровье – наш капитал. Его можно увеличить, его можно и прокутить. Хочешь быть здоровым – будь им!

