

Консультация для родителей по теме «Здоровый образ жизни в семье»

Здоровье и забота о развитии ребенка - это здоровый образ жизни семьи. Поэтому родители должны продумать, какую атмосферу и какие условия они могут создать для малыша. Важен благоприятный климат в семье, дружеские взаимоотношения между родителями и детьми. Будьте доброжелательными и вежливыми и учите этому своих детей.

Здоровый образ жизни – это:

- соблюдение санитарно-гигиенических норм;
- соблюдение дома режима дня для ребенка;
- отрицательное отношение родителей к курению и алкоголю;
- правильное питание;
- ответственное отношение к здоровью ребенка, культура здоровья;
- создание благоприятных условий для психического и физического развития ребенка;
- совместное проведение досуга.

Ребенок дошкольного возраста должен овладеть привычками культурного поведения:

- здороваться и прощаться;
- благодарить за выполненную просьбу;
- ставить на место игрушки после игры;
- проявлять заботу о младших;
- вежливо просить, а не кричать;
- не мешать взрослым или другим детям за столом, во время занятий.

Родители должны уделить большое значение личной гигиены ребенка:

- следить за состоянием одежды и обуви;
- пользоваться только личными предметами гигиены;
- чистить зубы;
- каждое утро делать гимнастику;
- мыть руки перед приемом пищи;
- выполнять закаливающие процедуры, т.к. закаливание – это способ повысить сопротивляемость организма к колебаниям температуры окружающей среды и к простудным заболеваниям.

В закаливающие процедуры входит:

- одежда, соответствующая временам года;
- облегченная одежда в помещении;
- утренняя гимнастика;
- хождение босиком;
- обмывание ног водой;
- воздушные и солнечные ванны;
- соблюдение температурного режима в помещении.

При закаливающих процедурах нужно учитывать эмоциональное состояние и индивидуальные особенности ребенка.

Здоровый образ жизни в семье предусматривает развитие двигательных привычек, связанных с ловкостью, силой, гибкостью.

Хорошо, если вы можете создать дома спортивный комплекс, т.к. он помогает вызвать у детей желание заниматься спортом, развивать ловкость и самостоятельность. Занятия в спортивном уголке должны приносить ребенку только положительные эмоции.

Правильное питание детей любого возраста – залог здоровья. Дети в дошкольном возрасте быстро растут, происходит активное формирование всех органов, поэтому правильный рацион дошкольника играет очень важную роль в его развитии.

Питание должно быть полноценным и сбалансированным – содержать нужное количество белков, жиров и углеводов, а также минеральных веществ, витаминов, воды, т. е. обеспечивать организм материалом, необходимым для роста и развития.

Родители с малого возраста своего ребенка, должны завоевать его доверие, и не потерять впоследствии.

С ранних лет стараться не ругать ребенка и не наказывать его, а, прежде всего, объяснять, где и в чем он был не прав, что не так сделал.

При промахах и неудачах ребенка не ругать его, а помогать ему, преодолеть трудности.

Постараться понять точку зрения ребенка на окружающий мир.

Не пытаться требовать от ребенка быть похожим на кого-либо кроме самого себя.

Заботливое отношение к ребенку, поможет ему быть доброжелательным, адаптированным к общественной среде.

Несколько упражнений по здоровьесбережению.

Дыхательная гимнастика. От правильного дыхания во многом зависит здоровье человека, его физическая и умственная деятельность. Дыхательные упражнения увеличивают вентиляцию легких, улучшают их проходимость, способствуют выделению мокроты, осуществляют профилактику заболеваний и осложнений органов дыхания.

ВЕТЕРОК.

Я ветер сильный, я лечу,

Лечу, куда хочу (руки опущены, ноги слегка расставлены, вдох через нос)

Хочу налево посвищу (повернуть голову налево, губы трубочкой и подуть)

Могу подуть направо (голова прямо, вдох, голова направо, губы трубочкой, выдох)

Могу и вверх (голова прямо, вдох через нос, выдох через губы трубочкой, вдох)

И в облака (опустить голову, подбородком коснуться груди, спокойный выдох через рот)

Ну а пока я тучи разгоняю (круговые движения руками).

Повторить 3-4 раза.

Точечный массаж – элементарный приём самопомощи своему организму.

Упражнения точечного массажа учат детей сознательно заботиться о своём

здоровье, прививают им уверенность в том, что они сами могут помочь себе улучшить своё самочувствие. Наряду с этим точечный массаж является профилактикой простудных заболеваний.

НОС, УМОЙСЯ.

1.«Кран, откройся!» - правой рукой делаем вращательные движения, «открывая» кран.

«Нос, умойся!» - растираем указательными пальцами обеих рук крылья носа.

«Мойтесь сразу оба глаза» - нежно проводим руками над глазами.

«Мойтесь, уши!» - растираем ладонями уши.

«Мойся, шейка!» - аккуратными движениями гладим шею спереди.

«Шейка, мойся хорошенько!» - гладим шею сзади, от основания черепа к груди.

«Мойся, мойся, обливайся!» - аккуратно поглаживаем щеки.

«Грязь, смывайся! Грязь, смывайся!» - трем ладошки друг о друга.

Упражнения для профилактики плоскостопия:

упражнения с малым мячом

1. Ходьба с мячом, зажатым в ступнях ног.

2. Прыжки, зажав мяч между ступнями ног.

3. И.п. - сидя на полу, мяч в ступнях ног.

Бросать и ловить мяч ступнями невысоко. Руками стараться не касаться.

4. И.п. - сидя на скамейке

«Катайте мяч» - поочередно каждой ногой.

5. И.п. - сидя на полу, напротив друг друга. Бросать мяч друг другу, зажав его стопами.

6. Ходьба в полном приседе, зажав мяч в коленях ног.

7. И.п. - сидя, ноги врозь.

Перекатывать мяч стопой ног к другой ноге. Руками не помогать.

ПОМНИТЕ - ЗДОРОВЬЕ РЕБЁНКА В ВАШИХ РУКАХ!!!

Воспитатель Балашова Е.С.