

КОНСУЛЬТАЦИЯ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

Здоровый образ жизни – это важно!

Хочешь быть сильным – бегай,

Хочешь быть красивым – бегай,

Хочешь быть умным – бегай.

В век технического прогресса, как вы думаете, что важнее всего? Конечно же, здоровье! Это главная ценность человека. Здоровье – богатство на все времена. А закладывается оно в детстве.

Учеными установлено, что здоровье человека:

- на 10% зависит от деятельности здравоохранения,
- на 20% от наследственных факторов,
- на 20% от экологии,
- на 50% от самого человека.

Таким образом, здоровье зависит от образа жизни, который каждый выбирает себе сам. Мы остановимся на таких ключевых словах: «Соблюдение режима дня!».

Режим дня является основой здорового образа жизни ребенка. Утренняя зарядка, умывание, душ помогают приобрести бодрость, рабочий настрой. Обязателен и утренний завтрак. К сожалению, многие дети ограничиваются стаканом чая, а часто не успевают выпить и его. В результате во время уроков у них возникает головная боль, появляется слабость, рассеивается внимание. Они не усваивают новый материал.

Как укрепить и сохранить здоровье наших детей? Когда это надо начинать?

Дошкольный возраст является решающим в формировании фундамента физического и психического здоровья. Важно на этом этапе сформировать у детей базу знаний и практических навыков здорового образа жизни, осознанную потребность в систематических занятиях физической культурой.

Основные компоненты здорового образа жизни.

- **Рациональный режим.** 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. 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, формирование культурно-гигиенических навыков.
- **Основные принципы рационального питания.** Удовлетворение потребностей организма в основных питательных веществах, витаминах, 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. Воспитание двигательной культуры – процесс взаимонаправленный, для его успеха необходима организация целенаправленной системы воспитания и образования в дополнительном учреждении 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 способствует развитию компенсаторных функциональных возможностей организма, повышению его работоспособности.

Полезные советы.

- 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.
- Разъяснять детям важность для здоровья сна, питания, гигиенических процедур, движений, закаливания.
- Учить детей отворачиваться при чихании, кашле, пользоваться при этом салфеткой или носовым платком.
- Для сохранения психического здоровья необходимо заботиться о профилактике неврозов у детей. Важными факторами являются – здоровый психический климат в семье, благожелательная психологическая атмосфера в межличностных отношениях и соблюдение правильно организованного гигиенического режима (гигиена сна, утренняя гимнастика, водные процедуры, регулярный прием пищи, ежедневные прогулки)