

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад № 212»«Солнышко общеразвивающего вида.»  
МБДОУ «Детский сад № 212»«Солнышко»

Консультативный материал

**«Здоровый образ жизни ваших детей»**

Второй группы раннего возраста (2-3 года)

№ 2 группа

Воспитатели:

И.Ю. Саблина

Электронный ресурс:

[www.maam.ru](http://www.maam.ru)

[www.eduportal44.ru](http://www.eduportal44.ru)

г. Барнаул

## Тема: «Здоровый образ жизни ваших детей»

Все родители хотят, чтобы их ребенок рос здоровым, сильным, крепким и выносливым. Но очень часто забывают о том, что хорошие физические данные, в первую очередь, зависят от двигательной активности ребенка.

**Актуальность:** Результаты последних исследований подтверждают, что в современном обществе необходимо уделять гораздо больше внимания здоровому образу жизни и физическому развитию взрослых и детей.

Поскольку становится все меньше стимулов для естественного движения. Темп современной жизни вынуждает нас часто пользоваться личным или городским транспортом, получать информацию с помощью радио, телевидения или интернета. Учеба и сидячая работа обуславливают необходимость двигательной компенсации - с помощью занятий физкультурой и спортом, игр и активного отдыха. В связи с этим мы обязаны научить наших детей своевременно и полностью использовать благотворное воздействие физических упражнений – как жизненную необходимость. «Берегите здоровье смолоду!» - эта пословица имеет глубокий смысл.

**Цель:** формирование здорового образа жизни должно начинаться с рождения ребенка для того чтобы у человека уже выработалось осознанное отношение к своему здоровью. Научить ребенка простым правилам поддержания здоровья.

Понятие о здоровом образе жизни включает в себя много аспектов.

**Во-первых**, соблюдение режима дня. В детском саду режим соблюдается, а вот дома не всегда. Необходимо объяснить детям, что нужно рано ложиться и рано вставать. И неукоснительно соблюдать это правило.

**Во-вторых**, это культурно-гигиенические навыки. Дети должны уметь правильно умываться, знать, для чего это надо делать. Вместе с детьми рассматривайте ситуации защиты от микробов и делайте вывод, который дети должны хорошо усвоить: не есть и не пить на улице; всегда мыть руки с мылом, вернувшись с улицы, перед едой, после туалета. Вместе с детьми посчитайте, сколько раз в день им приходится мыть руки.

**В-третьих**, культура питания. Нужно есть больше овощей и фруктов. Рассказать детям, что в них много витаминов А, В, С, Д, в каких продуктах они содержатся и для чего нужны.

- витамин А - морковь, рыба, сладкий перец, яйца, петрушка (для зрения).
- витамин В - мясо, молоко, орехи, хлеб, курица, горох (для сердца).
- витамин С - цитрусовые, капуста, лук, редис, смородина (от простуды).
- витамин Д - солнце, рыбий жир (для костей).

**В-четвертых**, это гимнастика, занятия спортом, закаливание и подвижные игры. Обязательно ежедневно проводить гимнастику. Среди множества факторов, оказывающих влияние на рост, развитие и состояние здоровья ребёнка, **двигательной активности** принадлежит основная роль.

Основной задачей для родителей является: формирование у ребенка нравственного отношения к своему здоровью, которое выражается в желании и потребности быть здоровым, вести здоровый образ жизни.

**Домашний режим малышей** – одна из важных составляющих семейного воспитания, позволяющих сохранять высокий уровень работоспособности, отодвинуть утомление и исключить переутомление. Семья организует рациональный домашний режим - он должен соответствовать режиму в дошкольном учреждении.

Формируя здоровый образ жизни ребенка, родители должны привить ребенку основные знания, умения и навыки:

- знание правил личной гигиены, гигиены помещений, одежды, обуви;
- умение правильно строить режим дня и выполнять его;
- умение взаимодействовать с окружающей средой: понимать, при каких условиях (дом, улица, дорога, парк, детская площадка безопасна для жизни и здоровья;
- умение анализировать опасные ситуации, прогнозировать последствия и находить выход из них;
- знание основных частей тела и внутренних органов, их расположение и роль в жизнедеятельности организма человека;
- понимание значения ЗОЖ для личного здоровья, хорошего самочувствия, успехов в занятиях;
- знание основных правил правильного питания;
- знание правил сохранения здоровья от простудных заболеваний;
- умение оказывать простейшую помощь при небольших порезах, ушибах;
- знание правил профилактики заболеваний позвоночника, стопы, органов зрения, слуха и других;
- понимание значения двигательной активности для развития здорового организма;

Еще очень важная проблема, связанная со здоровьем детей – это просмотр телевизора и пользование компьютером. Компьютер и телевизор, несомненно, полезны для развития кругозора, памяти, внимания, мышления,

координации ребенка, но при условии разумного подхода к выбору игр и передач, а также непрерывного времени пребывания ребенка перед экраном, которое не должно превышать 30 минут.

Физическое воспитание - составная часть интеллектуального, нравственного и эстетического воспитания ребенка. Поэтому, необходимо приучать ребенка к спорту. Родители должны показывать своим детям пример активной, интересной и подвижной жизни. Движение - основное проявление жизни, средство гармоничного развития личности.

Занятия спортом также помогают сложиться важным качествам личности: настойчивости в достижении цели, упорству. Положительные результаты этих занятий благотворны для психического состояния детей, особенно если это совместные занятия детей и родителей.

Такие занятия приносят положительные результаты:

- пробуждают у родителей интерес к уровню «двигательной зрелости» детей и способствуют развитию у детей двигательных навыков в соответствии с их возрастом и способностями;
- углубляют взаимосвязь родителей и детей;
- предоставляют возможность заниматься физкультурой не только ребенку, но и взрослому: родитель показывает ребенку те или иные упражнения и выполняет большинство из них вместе с ним;
- позволяют с пользой проводить то свободное время, которое родители посвящают своему ребенку, служат взаимообогащению, способствуют всестороннему развитию.

Большое значение для всестороннего, гармоничного развития ребенка имеют подвижные игры. Участие ребенка в игровых заданиях различной интенсивности позволяет осваивать жизненно важные двигательные умения в ходьбе, беге, прыжках, равновесии, лазанье, метании.

Особенностью подвижной игры является комплексность воздействия на все стороны личности ребенка:

осуществляется физическое, умственное, нравственное и трудовое воспитание;  
повышаются все физиологические процессы в организме, улучшается работа всех органов и систем;  
развивается умение разнообразно использовать приобретенные двигательные навыки.

Дети, увлеченные сюжетом игры, могут выполнять с интересом физические упражнения много раз, не замечая усталости. Увеличение нагрузки в свою очередь способствует повышению выносливости. Во время игры дети

действуют в соответствии с правилами. Это регулирует поведение играющих и помогает выработать положительные качества: выдержку, смелость, решительность и др. Изменение условий игры способствует развитию самостоятельности, активности, инициативы, творчества, сообразительности и др.

**Здоровье - это счастье!** Это когда ты весел и все у тебя получается. Здоровье нужно всем - и детям, и взрослым, и даже животным. Мы желаем Вам быть здоровыми!

