

## «Здоровый образ жизни семьи – залог успешного воспитания ребенка»

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

«Береги здоровье смолоду!» – эта пословица имеет глубокий смысл. Формирование здорового образа жизни должно начинаться уже в дошкольном возрасте. Целью оздоровительной работы в дошкольном образовательном учреждении является создание устойчивой мотивации и потребности в сохранении своего собственного здоровья и здоровья окружающих. Дошкольное образовательное учреждение оказывает существенную помощь семье в сохранении и укреплении физического и психологического здоровья ребенка.

Для этого используются различные формы средства и методы формирования основ здорового образа жизни у дошкольников. Беседы, дидактические и сюжетно-ролевые игры, художественная литература способствуют созданию условий эмоционального восприятия детьми сведений о здоровом образе жизни, закреплению полученных представлений и их систематизация. Условия, от которых зависит направленность формирования личности ребенка, а также его здоровье, закладываются в семье. То, что прививают ребенку с детства в семье, в сфере этических и других начал определяет все его дальнейшее поведение в жизни, отношении к себе, своему здоровью и здоровью окружающих.

**Понятия о здоровом образе жизни включает в себя много аспектов.**

- Правильное питание
- Рациональный режим дня
- Рациональная двигательная активность
- Закаливание организма
- Сохранение стабильного психоэмоционального состояния

### **Правильное питание**

1. Максимально разнообразить стол.
2. Стараться включать в рацион овощи и фрукты.
3. Не заставлять есть, когда не хочется.
4. Не награждать едой.
5. Не ссориться во время еды. Оставлять выяснение отношений на другое время.
6. Исключить из рациона напитки типа «кока-кола», чипсы.
7. Помнить, что сладкое после основной пищи вызывает брожение в желудочно-кишечном тракте.
8. Ужинать не позже чем за 2 часа до сна

### **Рациональный режим дня**

Правильно организованный режим дня способствует повышению защитных сил ребенка, его работоспособности. Дисциплинирует детей, способствует формированию многих полезных навыков (*гигиена, зарядка*). Родителям детей, посещающих детский сад, нужно следить за тем, чтобы режим дня в выходные дни дома не отличался от режима дня в детском саду. Сон занимает важное место в режиме дня. Для хорошего сна нужно соблюдать определенные **правила**:

### **Здоровые дети**

**в - здоровой семье!**



1. Перед сном не наедаться.
2. Спать нужно в проветренном помещении при температуре воздуха 16-18 °С.
3. Хорошая физическая нагрузка в течение дня способствует крепкому сну.
4. Проводить ритуал отхода ко сну (*купание, сказка на ночь, поцелуй с пожеланием спокойной ночи*).
5. Время перед сном самое мирное. Никаких ссор и претензий.
6. Важно, чтобы ребенок дома засыпал в одно и то же время.

### **Рациональная двигательная активность**

Существует связь между физическим развитием ребенка и развитием его интеллекта. Играйте с детьми. Игра- способ познания мира. Нужно сочетать двигательную активность с семейными прогулками на природе.

Совместные велопогулки, каток, поход в парк, пеньки, канавки, деревья, ручьи, бревнышки, природный материал (*шишки, желуди, камни, палки*) – все это стимулирует двигательную активность детей.

### **Закаливание организма**

Закаливание – самый простой и действенный способ укрепления защитных сил организма. Обычно под закаливанием понимают воздействие холодом. Но и тепловые воздействия оказывают оздоровительный эффект. Самое главное – перепад температур. Организм человека приобретает неуязвимость к колебанию температуры окружающей среды. Различают закаливание воздухом, солнцем, водой. Максимальный эффект закаливания приносит, если оно сочетается с физическими нагрузками, полноценным сном и рациональным питанием. Соблюдать принципы последовательности, непрерывности, постепенности.

Дайте детям в летний период возможность ходить босиком по песку и асфальту, мелким камушкам, шишкам. Кроме закаливающего эффекта это прекрасное средство профилактики плоскостопия.

### **Сохранение стабильного – психоэмоционального состояния**

Отношения в семье являются основой психологического состояния ребенка: именно от них зависит, насколько ребенок уверен в своих силах, насколько он весел и любознателен, насколько открыт общению и готов к настоящей дружбе. Если ребенок знает, что дома его ждут любящие родители, которым можно поверить все свои тревоги и неудачи, от которых он получит новый заряд любви и тепла, ему по силам будет перенести многие неприятности и невзгоды. Что же касается отношений в детском саду,

то, как правило, любая конфликтная ситуация может быть решена. Сложности общения с конкретными детьми могут быть разрешены путем обращения к психологу и совместному с воспитателем планированию решения возникшей проблемы.



**Здоровье** Вашего ребенка в Ваших руках, дорогие родители!

**Здоровье** – это целенаправленная работа на всю жизнь!

А то, что закладывается в ребенка с детства, остается с ним на всю жизнь!