Миних Татьяна Владимировна

ГБОУ Школа №1568 имени Пабло Неруды

дошкольное отделение 7/8

Воспитатель



**Консультация для родителей**

**«Формирование здорового образа жизни»**

Возраст: подготовительная к школе группа *(от 6 до 7лет)*

Цель: Формирование сознания родителями ответственности за формирование у ребенка бережного отношения к своему здоровью.

Задачи:

- Сформировать представление у родителей о необходимости соблюдения ЗОЖ.

-Обогатить знания родителей об условиях ЗОЖ.

-Способствовать формированию ЗОЖ в семье.

**Ход консультации:**

Уважаемые родители, сегодня мы затронем очень важную тему: «Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни». Здоровье нации – один из главнейших показателей ее благополучия. Обеспечение здоровья подрастающего поколения – одна из актуальных задач современного общества. От здоровья подрастающего поколения зависит будущее России.

Однако в последнее время в нашей стране наблюдаются негативные тенденции в динамике показателей состояния здоровья детей дошкольного возраста.

Это обусловлено многими факторами. Помимо неблагоприятных климатических особенностей, ухудшения экологической обстановки, социальной напряженности в обществе, на здоровье детей отрицательно влияет электронно-лучевое облучение (компьютерные игры, длительное пребывание перед телевизором, отсутствие физической нагрузки, плохое питание, гиподинамия.

К сожалению, приступить к регулярному, направленному физическому воспитанию ребенка заставляет родителей, как правило, его слабое здоровье. Стремясь видеть своего ребенка образованным, эрудированным, родители стремятся развивать у ребенка память, мышление, творческие способности, но часто при этом забывают, что такого же внимания требует и физическое развитие ребенка, его здоровый образ жизни.

Главная задача формирования у ребенка представления о здоровом образе жизни – выработать разумное отношение к своему организму, привить необходимые санитарно-гигиенические навыки. Необходимо научить ребенка вести здоровый образ жизни с раннего детства. Каждый ребенок должен понимать, как важно с детства избегать факторов риска для здоровья, выбрать стиль поведения не наносящий ущерба физическому и психическому состоянию, а укрепляющий его.

Одну из главнейших ролей в формировании у ребенка представления о здоровом образе жизни, играет образ жизни родителей. Ведь понятие *«здоровый образ жизни»* предполагает не только занятия физической культурой. Это и отказ от курения и употребления алкоголя, и правильное питание (пища должна быть здоровой, обогащенной витаминами и микроэлементами, разнообразной, активное общение с ребенком, увеличение физической активности, общение с природой, закаливание организма.

В первую очередь родители должны показывать на своем примере, что спорт – это хорошо, рациональное питание – жизненно важная необходимость, а без гигиены вообще никуда.

Успешному формированию у ребенка представлений о здоровом образе жизни способствует комплексный подход к этому вопросу, включающий тесное взаимодействие ребенка, семьи и дошкольного учреждения.

В обязанности взрослых входит подведение ребенка к пониманию того, что здоровье – самая величайшая ценность, дарованная человеку природой, к необходимости бережного отношения к нему.

Человек, умеющий с детских лет грамотно относиться к своему здоровью и образу жизни, надолго сохранит бодрость и творческую активность.

Здоровый Образ Жизни ребенка - профилактика многих болезней

Здоровый образ жизни – это важный фактор сохранения здоровья и своевременного, гармоничного развития ребенка. Если Вы хотите, чтобы Ваш ребёнок рос здоровым и крепким, то обратите внимание на следующие 8 условий здорового образа жизни для детей. Претворяя их в жизнь, Вы сможете избежать многих проблем со здоровьем ребенка.

**8 условий для Здорового Образа Жизни ребенка:**

1. Больше воздуха, больше солнца!

Максимально длительное пребывание на свежем воздухе. Уделяйте прогулкам на улице максимум времени, и в любую погоду. Гуляйте в богато озелененных скверах и парках, избегайте загазованных улиц.

Проветривайте помещение, где Вы живете – как можно чаще, заведите множество комнатных цветов, ведь они очищают и фильтруют воздух помещения. Хлорофитум может очищает воздух в доме от вредоносных газов. Растения с похожими свойствами: монстера, плющ обыкновенный, аспарагус, белый молочай, каланхоэ, спатифиллум, а сансивьера, способна выделять кислород в рекордном для комнатного растения количестве. Циперус и фикус – не только дарят нам кислород, но и делают воздух более влажным.

2. Движение – жизнь!

Обеспечьте ребенку максимальную двигательную активность, особенно во время прогулок.

3. Прохлада и чистота в помещении.

Исследованиями доказано: чем ниже температура воздуха в комнате, в которой находится человек, тем здоровее и сильнее его организм! Оптимальная температура около +18 - +20°. Можно и ниже!

Важно соблюдать чистоту в комнате, чаще делайте влажную уборку – убирайте пыль. Желательно убрать из комнаты все, так называемые, *«пылесборники»*: ворсовые ковры, книжные полки, и как можно меньше мягких игрушек. Причем использовать в уборке пылесос старой конструкции - тоже вредно для иммунитета: многократно прогоняя через себя воздух такой пылесос, собирает только крупный и менее опасный для органов дыхания мусор, а на выходе поток воздуха насыщен микрочастицами пыли, в которых содержатся в повышенной концентрации бытовые аллергены, бактерии и микроспоры грибов. Спасут пылесосы с аквафильтром.

4. Минимум одежды. Натуральные ткани.

Перегрев для ребенка гораздо опаснее переохлаждения. Избегайте чрезмерного укутывания ребенка. Возьмите себе на вооружение простой принцип: на ребёнке должно быть столько же слоев одежды, сколько и на взрослом, если сомневаетесь – то еще плюс один слой.

Приобретайте одежду и обувь из натуральных тканей: хлопка, льна, био-хлопка, шерсти и кожи. Натуральные ткани позволяют коже дышать, отдают ей свои тепло и энергию, когда жарко - в такой одежде чувствуешь себя прохладнее, и наоборот в холоде - теплее.

5. Здоровое питание ребенку.

В меню должны быть блюда из мяса и рыбы (не меньше двух раз в неделю, яйца, кисломолочные продукты, овощи *(сырые и приготовленные разными способами)*. Необходимо полностью исключить жареные, острые и жирные блюда, детский организм попросту не может переваривать их.

6. Закаливание ребенка водой.

Закаливание водой - укрепляет иммунитет, повышает стойкость организма к перепадам температур. А также положительно влияет на работу внутренних органов, нервной и сердечнососудистой системы, повышает сопротивляемость кожи инфекциям.

7. Ваша семья – это пространство Любви.

Психологическая атмосфера в семье напрямую влияет на эмоциональное состояние ребенка, а затем и на его здоровье в целом. Отрицательные эмоции, переживаемые ребенком постоянно – обязательно ведут к стрессу, а тот в свою очередь – к болезням. Наука психосоматика убедительно нам доказала: основные причины различных заболеваний — это многочисленные ежедневные стрессы, переутомление, неурядицы в семейной жизни и т. д.

Окружите ребенка Любовью, пониманием, одобрением – они также нужны маленькому человечку для здоровья как воздух и солнечный свет! Говорят: в здоровом теле - здоровый дух. Так же и наоборот - при здоровом духе будет здоровое тело.

8. Положительные мысли, эмоции и смех!

Оказывается, что постоянно говоря и думая: *«Мой ребенок не здоров! Мой малыш часто болеет»* - мы только притягиваем на свою голову неприятности. Даже если это так, относитесь к этому спокойно и непринужденно. Точно так же как наш мозг заставляет нас дышать – так он и может давать команды иммунной системе. Направьте же силу своих мыслей на благо Вашего крохи! У матери и у ребенка – одно на двоих энергоинформационное поле, и все что Вы говорите и думаете - напрямую отражается на нем.

Старайтесь как можно чаще произносить положительно заряженные фразы: «Я и мой ребенок абсолютно здоровы! У нас крепкий иммунитет» - ну или что-то подобное, на свой взгляд, то, что больше подходит именно Вам. Вы можете отнестись к этому с недоверием или сарказмом, но есть реальные исторические факты и исследования, которые не однократно подтверждали эффективность этого метода. В свою очередь, радостные эмоции и смех – положительно влияют на гормональный фон организма в целом, и как следствие – укрепляет иммунитет. Смейтесь чаще, смейтесь всей семьей и смешите ребенка!

**ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ «ФОРМИРОВАНИЮ ПРАВИЛ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА»**

1. Каждый новый день начинайте с утренней гимнастики и улыбки.

2. Соблюдайте режим дня.

3. Больше читайте книги, меньше смотрите телевизор.

4. Не бывает плохих детей, бывают плохие поступки.

5. Положительное отношение к себе - основа психологического выживания

6. Личный пример здорового образа жизни - лучше всяких бесед о нем.

7. Закаливайтесь - солнце, воздух и вода- наши лучшие друзья

8. Помните: простая пища самая полезная для здоровья.

9. Лучший вид отдыха - прогулка с семьей на свежем воздухе.

10. Лучшее развлечение для ребёнка - совместная игра с родителями.

11. С раннего детства воспитывайте у своих детей привычку заниматься физкультурой и спортом!

12. Воспитывайте в своих детях уважение к людям, занимающимся спортом!

13. Рассказывайте о своих спортивных достижениях в детстве и юности!