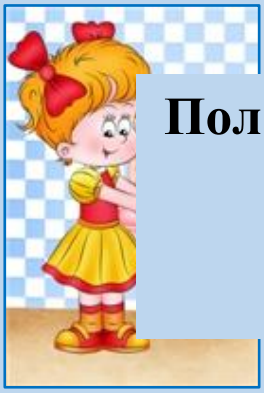
Консультация для родителей: «Что такое ЗОЖ?».

Материал подготовила: воспитатель МДОУ-детский сад №30 Родионова Ольга Николаевна.

Все родители хотят, чтобы их ребенок рос здоровым, сильным, крепким, выносливым. Но очень часто забывают о том, что хорошие физические данные обусловлены тем образом жизни, который ведет семья, двигательной активностью ребенка. Мы живем в экономно построенных квартирах, темп современной жизни вынуждает нас часто пользоваться личным или городским транспортом, получать информацию с помощью радио, телевидения, интернета - все это требует крепкого здоровья. Учеба и сидячая работа обусловливают необходимость двигательной компенсации - с помощью занятий физкультурой и спортом, игр, активного отдыха.

Как правило, у нас, взрослых, возникает интерес к проблеме воспитания привычки к здоровому образу жизни лишь тогда, когда ребёнку уже требуется психологическая или медицинская помощь.



Полезные советы для родителей:

• Учить детей мыть руки передедой, после загрязнения, следить зачистотой лица, учить чистить зубы,содержать в порядке нос.

• Учить пользоватьиндивидуальным полотенцем,носовым платком, зубной щеткой,расческой, соблюдать опрятность водежде, обуви.

• Учить тщательно, пережевыватьпищу, не разговаривать во времяеды, пользоваться салфеткой,сохранять правильную осанку застолом.

• Учить детей при появлении болейобращаться за помощью квзрослому.

• Разъяснять детям важность дляздоровья сна, питаниягигиенических процедур,движений, закаливания.

• Учить детей отворачиваться причихании кашле, пользоваться приэтом салфеткой или носовымплатком.

• Для сохранения психическогоздоровья необходимо заботится опрофилактике неврозов у детей.

Одно из главных условий –нормальный ночной сон. Чтобы егоорганизовать необходимо,придерживаться следующихправил:

• Ребенка необходимо приучатьложиться в одно и то же время.

• За час-полтора до отхода ко снуследует уменьшить потоквпечатлений (телевизор, радио и т.д.)

• За 30-40 минут до сна можноспокойно погулять.

• Перед сном рекомендуетсяпринимать теплые ванныпродолжительностью 8-10 минут.

• Помещение, в котором спитребенок, должно быть хорошопроветрено.

Родителям не стоит забывать о том,что они являются примером дляподражания во все периоды жизнидля их малыша, и от того какповедет себя мама или папа в тойили иной ситуации зависитповедение и построение жизненныхпринципов ребенка.

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.

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. Важно 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 косточек).

В-четвертых, это гимнастика, занятия спортом, закаливание и подвижные игры. Если человек будет заниматься спортом, он проживет дольше. Участие ребенка в игровых заданиях различной интенсивности позволяет осваивать жизненно важные двигательные умения в ходьбе, беге, прыжках, равновесии, лазанье, метании.

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.

Существует правило: «Если хочешь воспитать своего ребенка здоровым, сам иди по пути здоровья, иначе его некуда будет вести!».