

# Консультация для родителей «Формирование начальных представлений у детей о здоровом образе жизни»



*«Здоровье не всё, но всё без  
здоровья – ничто».  
Сократ.*

**Дошкольный возраст** является решающим в формировании фундамента физического и психического здоровья. До семи лет идет интенсивное развитие органов и становление функциональных систем организма, закладываются основные черты личности, формируется характер.

**Здоровье** - это состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезни или физических дефектов (Всемирная Организация Здравоохранения).

**Здоровый образ жизни** - это формы и способы повседневной жизнедеятельности человека, которые укрепляют и совершенствуют все возможности организма.



## Составляющие факторы здорового образа жизни

1. Режим дня.
2. Сон.
3. Рациональное питание.
4. Гигиена.
5. Движение.
6. Эмоциональное состояние.



**1. Режим дня** - это четкий распорядок жизни в течение суток, предусматривающий чередование бодрствования и сна, а также рациональную организацию различных видов деятельности.

**2. Сон** - один из важнейших составляющих режима дня и здорового образа жизни. Режим сна детей складывается из ночного - примерно десять часов тридцать минут, и дневного сна - примерно два часа.

Гигиеной сна предусматривается укладывание на сон и подъем в одно и то же время. Для лучшего и более полезного сна нужно создать условия:

- Удобная постель.
- Тишина.
- Затемнение окон.
- Приток свежего воздуха.
- Прием пищи, не возбуждающей организм, - за полтора, два часа до сна.
- Предварительная прогулка на свежем воздухе.

**3. Питание** - это пища. еда. т.е. специальная энергия для нормального функционирования человека.

**Питание** - это одно из важнейших условий существования человека, сохранения его здоровья и трудоспособности. Все жизненные процессы в организме находятся в большой зависимости от того, как строится питание с первых дней жизни.

Дефицит натуральных фруктов можно восполнить за счет сухофруктов. Употребление искусственно приготовленных (рафинированных) продуктов следует ограничить.

## ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ – ПОЛЕЗНАЯ ПРИВЫЧКА

Разнообразное сбалансированное меню из всех групп натуральных продуктов каждый день!

Современная модель здорового питания имеет вид пирамиды. Продукты в ней распределены по мере "уровня" потребности для организма

**4 группа - жиры и сладости**

Мл/ч> сливочное - \*5  
Масло растительное - 18 мл  
Самар (паренье, мед) -45-  
Кондитерские изделия -15 г

5%

Мясо -1-1-Мг  
Птица -50г  
Рыба филе - 60 г  
**Яйцо - 0,6 шт**  
Молоко -100 «М  
Творог - 50г  
Сыр\*\* 12г  
Сметана -10\*  
Кисломолочным напитком - 180 мл

Орехи - полезная и полезная добавка и еде

20%

**2 группа - свежие овощи и фрукты**

Овощи свежие, аелевь - 400 г  
**Фрукты съежим - /001**  
Фрукты сухие -20 г  
Соки -200г\*

35%

**1 группа - злаки и картофеля**

Мука -20г  
Картофель - 220г  
Хлеб ржаной - 120 г  
Хлеб шиеимчма - 200 г  
Макаронные изделия - 20 г  
Крупы, бобовые - 50 г

40%

**Правильно питайся-здоровья набирайся!**

4. **Гигиена** - это раздел медицины, изучающий условия сохранения здоровья, а также система действий, мероприятий, направленных на поддержание чистоты, здоровья.

**Гигиенические навыки** - это навыки по соблюдению чистоты тела, культуры еды, аккуратного и бережного обращения с вещами личного пользования, поддержание порядка в окружающей обстановке. Гигиенические навыки включают в себя:

- Закаливание.
- Занятия физическими упражнениями.
- Уход за телом.
- Использование рациональной одежды и обуви.



Наиболее эффективным видом закаливания является естественное закаливание. Ежедневные прогулки детей необходимы для детей дошкольного возраста, так как потребность растущего организма в кислороде более чем в два раза превышает таковую у взрослых. Под влиянием воздушных ванн не только повышается тонус нервной, дыхательной и пищеварительной систем, но и возрастает количество эритроцитов и гемоглобина в крови.

Ванна, душ, купание - прекрасное средство закаливания и своеобразный массаж. Вода тонизирует, укрепляет нервную систему, улучшает кровообращение организма - поэтому душ надо принимать ежедневно. Приучайте ребенка к воздушным ваннам, делайте массаж сухой щеткой.



**5. Движение** - это состояние, противоположное неподвижности, покою, это биологическая потребность растущего организма, от степени, удовлетворения которой зависит здоровье детей.

Недостаток движений приводит к гиподинамии. В результате наблюдается понижение умственной и физической работоспособности, более быстрая утомляемость, снижение сопротивляемости организма к вредным влияниям внешней среды, приводящее в дальнейшем к развитию заболеваний сердечнососудистой и нервной системы, органов дыхания и пищеварения.

Следует учитывать, что в дошкольном возрасте биологическая потребность в движении является ведущей и оказывает мобилизующее влияние на интеллектуальное и эмоциональное развитие ребёнка, его привычки и поведение. На интересе детей к физкультурной деятельности следует формировать умения и навыки здоровой жизнедеятельности, мотивацию на здоровье.

**Следует заметить:** формы поведения, которым подражает ребёнок, определяются влиянием взрослых.

Поэтому роль взрослых, обеспечивающих целенаправленное формирование культуры самосохранения и ответственности за собственное здоровье и здоровье близких, является определяющей.



€>. Основным условием **профилактики эмоционального неблагополучия** является создание благоприятной атмосферы, характеризующейся взаимным доверием и уважением, открытым и благожелательным общением.

**Все вышеперечисленные составляющие факторы ЗОЖ возможно и необходимо соблюдать в семье.**

Кроме того, нельзя забывать об основных требованиях к режиму, обеспечивающих формирование, укрепление и сохранение здоровья детей:

**S Рациональное чередование бодрствования и отдыха.**

**S Регулярное и полноценное питание, не менее четырех раз в день в одни и те же часы.**

**S Пребывание на свежем воздухе, не менее двух - трех часов в день.**

**S Строгое соблюдение гигиены сна, не менее десяти часов в сутки, желательно, чтобы ночной сон был в одно и то же время.**

**S Единство требований со стороны взрослых (соблюдение режима дня даже в выходные, когда ребенок находится с родителями).**

Каждый малыш должен расти здоровым, но, чтобы этого добиться, надо приложить определенные усилия не только педагогам ДОУ, но и родителям, и самому ребенку.

Перед нами, взрослыми, стоит важная задача - воспитать ребенка крепким и здоровым.

И от этого насколько успешно удастся сформировать и закрепить навыки здорового образа жизни у детей, зависят в дальнейшем реальный образ жизни и здоровья человека.

**Здоровья вам и вашим детям!**