



Консультация для родителей

«Формирование у детей ценностей здорового образа жизни»

Здоровье – это основание жизненной целостности организма, а болезнь – источник её распада. Здоровый ребёнок – эталон и практически достижимая норма детского развития. Здоровый ребёнок должен рассматриваться как целостный телесно-духовный организм. Его оздоровление – это не совокупность лечебно-профилактических мероприятий, а форма развития, расширения психофизиологических возможностей детского организма. Именно поэтому здоровье детей и основанная в нём жизненная целостность организма должны стать точкой приложения усилий не только медиков и педагогов, но и в первую очередь их родителей.

В детском саду для совершенствования систем и функций детского организма, сохранения и укрепления здоровья детей, формирования приоритетов здорового образа жизни созданы определённые условия и решаются комплексные оздоровительные, воспитательные, образовательные задачи.

Педагоги для всестороннего развития детей прделывают большую работу:

- ✚ Заботятся о физическом и психологическом благополучии детей, стараются не допускать травматизма, физических и эмоциональных перегрузок, приводящих к утомлению и переутомления;
- ✚ Стараются довести до сознания детей, что двигательная активность, правильное регулирование труда и отдыха является одним из источников крепкого здоровья;
- ✚ Формируют у детей стремление к самопознанию и физическому самосовершенствованию;
- ✚ Формируют у детей потребность в регулярных занятиях физической культурой;
- ✚ Развивают у детей умение самостоятельно организовывать подвижные игры и спортивные упражнения;
- ✚ Поощряют двигательное творчество и разнообразную игровую деятельность, поддерживают творческую самодеятельность;
- ✚ Развивают интерес к спортивной жизни детского сада, родного города, страны;
- ✚ Расширяют представления и знания детей о многообразии физических упражнений;
- ✚ Вызывают у детей стремление к выражению своих возможностей в процессе выполнения физических упражнений;
- ✚ Учат детей правильно оценивать свои силы, мобилизовать их адекватно поставленным целям;
- ✚ Воспитывают у детей интерес к соревнованиям как форме максимального проявления их физических и психических возможностей;

- ✦ Развивают физические качества детей, координацию движений, ориентировку в пространстве;
- ✦ Закрепляют приобретённые ранее навыки и умения.

В результате этой работы дети смогут:

- ✦ Знать основы здорового образа жизни;
- ✦ Сознательно относиться к собственному здоровью, использовать доступные способы его укрепления;
- ✦ Получить элементарные представления о действии некоторых профилактических процедур;
- ✦ Самостоятельно выполнять гигиенические процедуры, владеть навыками самообслуживания;
- ✦ Ежедневно заниматься физическими упражнениями, самостоятельно организовывать активный отдых и несложные игры-соревнования, эстафеты;
- ✦ Осуществлять контроль за своим самочувствием в процессе физической нагрузки; сознательно относиться к регулированию своей двигательной активности; стремиться к улучшению показателей своей физической подготовленности;
- ✦ Уверенно владеть основами техники всех видов жизненно важных движений, базовыми умениями и навыками в спортивных играх;
- ✦ Осознанно и самостоятельно пользоваться приобретёнными знаниями и умениями в различных ситуациях, при выполнении трудных двигательных задач;
- ✦ Ставить задачу и находить наиболее рациональные способы её решения, соотносить последовательность, направление, характер действий с образцом.



Однако эффективность проделываемой работы зависит в первую очередь от родителей каждого малыша. Ведь основы формирования у детей здорового образа жизни, активной жизненной позиции закладываются именно в семье. Семья, в которой живёт ребёнок – это пример подрастающему человеку. Поэтому очень важно, чтобы родители активно принимали участие в спортивной жизни детского сада: посещали занятия по физкультуре, помогали в организации Дней здоровья,



прогулок-походов, выездов на природу, продолжали закаливающие мероприятия при нахождении ребёнка на домашнем режиме и в дни летних каникул, участвовали вместе с детьми в спортивных праздниках и развлечениях, поощряли и обеспечивали желание детей активно двигаться дома, приобретали необходимый для правильного и всестороннего развития ребёнка спортивный инвентарь.

Предлагаем вашему вниманию темы для бесед с детьми

«АЗБУКА ЗДОРОВЬЯ»

Дорогой мой малыш! Согласись, приятно чувствовать себя здоровым, бодрым и веселым! Ведь как говорили древние греки: «В здоровом теле - здоровый дух». Немало пословиц и поговорок о здоровье сложено и русским народом: «Здоровье дороже золота», «Здоровье ни за какие деньги не купишь».



У нашего здоровья немало добрых и верных друзей.

Давай вместе подумаем, что помогает человеку быть здоровым. Правильно! Прохладная чистая вода, которой мы умываемся, обливаемся или обтираемся по утрам. Она закаляет наш организм, прогоняет сон, очищает кожу, смывая с нее грязь, пот и болезнетворные микробы.

Второй наш друг – это утренняя зарядка. Под звуки бодрой ритмичной музыки мы идем быстрым шагом, бежим, приседаем, делаем наклоны назад, вперед, вправо и влево, берем мяч, обруч или скакалку. После утренней зарядки повышается настроение, появляется аппетит, ведь зарядка, регулируя работу всех органов, помогает включиться в



дневной ритм.



Как ты думаешь, что еще помогает нам быть здоровыми? Верно! Теплые солнечные лучи и свежий воздух. Особенно полезный воздух в хвойных, сосновых и еловых борах. И в лиственных лесах, и в борах в воздухе содержится много фитонцидов - особых летучих веществ, убивающих вредных микробов. Это тоже наши друзья!

Представьте себе лентяя, который редко моет руки, не стрижет ногти. Дома у него пыльно и грязно. На кухне - горы невымытой посуды, крошки и объедки. Вокруг них вьются мухи - грязнухи. Как ты думаешь, заботится ли этот человек о своем здоровье? Верно! Не заботится! Ведь и невымытые руки, и грязь под ногтями могут стать причиной многих опасных заразных болезней. А мух в старину не зря величали «вредными птичками». Летая по помойкам, свалкам, а потом, залетая в дома, они переносят на лапках опасных микробов, которые вызывают болезни.

Надеюсь, ты понял: чтобы быть здоровым, нужно следить за чистотой, умываться и мыть руки с мылом, чистить зубы и стричь ногти. Убирать свою комнату и мыть посуду. Ведь не даром говорится: «Чистота - залог здоровья».



Я знаю немало ребятшек, которые не любят соблюдать режим дня. До поздней ночи они сидят перед экраном телевизора или компьютера, а утром встают вялыми, бледными, не выспавшимися, забывая замечательное правило: «Рано в кровать, рано вставать - горя и хвори не будете знать!» А ведь режим дня - прекрасный друг нашего здоровья! Если мы всегда в одно и то же время встаем с кровати, завтракаем, обедаем, ужинаем, ходим на прогулку, ложимся спать, то у нашего организма вырабатывается определенный биологический ритм, который помогает сохранять здоровье и бодрость.

Но, мы с тобой забыли еще об одном нашем преданном друге – о движении. Давай подумаем, может ли быть здоровым человек, который ведет неподвижный образ жизни и большую часть времени сидит в кресле или лежит на диване? Верно! Не может! Его мышцы, сердце не тренируются. Он не дышит свежим воздухом, ему не хватает солнечных лучей и кислорода. Малая подвижность ослабляет здоровье! А движение, особенно на свежем воздухе, делает нас сильными, ловкими, закаленными!

Велосипед, самокат, роликовые коньки... Как чудесно мчаться на них по дорожкам, вдоль цветов и густой травы. Лето дарит нам не только тепло и солнечный свет, но и возможность купаться в речке или озере, играть в футбол, волейбол и другие подвижные веселые игры на улице.



А зимой, когда все белым-бело, деревья и кусты наряжаются в пушистые снежные тулупы, можно кататься на лыжах и санках, играть в хоккей или кружиться на коньках вокруг сияющей огнями ели.

Физические упражнения, занятия физкультурой, посещения спортивных секций помогают нам укреплять здоровье, закаляют тело и волю, делают нас смелыми и сильными.

Давай выучим с тобой **стихотворение про здоровье:**

**Я хочу здоровым быть —
Буду с лыжами дружить.
Подружусь с закалкой,**

**С обручем, скакалкой,
С теннисной ракеткой.
Буду сильным, крепким!**

Пусть Ваш ребёнок ответит на вопросы:

1. Каких друзей своего здоровья ты знаешь? Расскажи о них.
2. Какие водные процедуры ты делаешь по утрам?
3. Чем она полезна зарядка?
4. Почему грязнули и неряхи часто болеют?
5. Чем режим дня тебе помогает?
6. Что дарит человеку движение?
7. Какие подвижные игры тебе нравятся?
8. Почему полезно ходить на прогулку в лес или парк?

Отгадает загадки:

***Его бьют, а он не плачет,
Только прыгает и скачет. (Мяч)
Высоко волан взлетает,
Легкий и подвижный он.
Мы с подругою играем
На площадке в... (Бадминтон)***