



Мы за здоровый образ жизни!

«Берегите здоровье смолоду!» - эта пословица имеет глубокий смысл. Формирование здорового образа жизни (ЗОЖ) необходимо начинать с рождения ребенка для того чтобы у него постепенно выработалось осознанное отношение к своему здоровью.

Как правило, у взрослых возникает интерес к проблеме воспитания привычки к здоровому образу жизни лишь тогда, когда ребёнку уже требуется психологическая или медицинская помощь. Но готовность к здоровому образу жизни не возникает сама собой, а формируется у человека с ранних лет, прежде всего внутри семьи, в которой родился и воспитывался ребенок. ЗОЖ служит укреплению всей семьи. Ребенок узнает лучшие семейные традиции, понимает значение и важность семьи в жизни человека, роль ребенка в семье, осваивает нормы и этику отношений с родителями и другими членами семьи.



Он осознает, что здоровье для человека важнейшая ценность, и что каждый сам несет ответственность за сохранение и укрепление своего здоровья. В этом ничто не может заменить авторитет взрослого. Поэтому родители должны сами воспринять философию ЗОЖ и вступить на путь здоровья. Совместные занятия спортом, прогулки, походы, несомненно, помогут детям осознать важность здорового образа жизни для всех членов семьи.

Безусловно, здоровье детей напрямую зависит от условий жизни в семье, санитарной грамотности, гигиенической культуры родителей и уровня их образования. Домашний режим дошкольника – одна из важных составляющих семейного



воспитания, позволяющих сохранять высокий уровень работоспособности, отодвинуть утомление и исключить переутомление. Семья организует рациональный домашний режим – сон, оптимальный двигательный режим, рациональное питание, закаливание, личную гигиену, нравственное и этическое воспитание, отказ от разрушителей здоровья и т.д.

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 времени пребывания ребенка перед экраном.



Формируя здоровый образ жизни ребенка, необходимо привить ему следующие основные знания, навыки и умения:

- знание правил личной гигиены, гигиены жилых помещений, одежды, обуви и др.;
- умение правильно строить режим дня и выполнять его;
- умение анализировать опасные ситуации, прогнозировать последствия и находить выход из них;
- знание основных частей тела и внутренних органов, их расположение и роль в жизнедеятельности организма человека;
- знание основных правил рационального питания с учетом возраста;
- понимание значения двигательной активности для развития здорового организма;
- знание основных природных факторов, укрепляющих здоровье, и правил их использования;
- знание правил сохранения здоровья от простудных и некоторых других инфекционных заболеваний.

Совершенно очевидно, что решение проблемы оздоровления дошкольников возможно только при условии реализации единой программы гигиенического обучения и воспитания в семье и детском саду. Постарайтесь учитывать основные здоровьесберегающие компоненты, используемые в нашем детском саду:

- режим дня (в соответствии с возрастом ребенка),
- закаливающие процедуры,
- рациональное питание (оптимальное сочетание молочных, мясных, овощных блюд),
- утренняя гимнастика,
- корригирующая гимнастика после сна,
- стопотерапия,
- полоскание полости рта после приема пищи,
- подвижные и спортивные игры.



Уважаемые родители!

**Запомните: только совместные усилия детского сада и семьи
помогут воспитать ЗДОРОВЫХ ДЕТЕЙ!**