

«Йошкар-Оласе 9-ше №-ан «Лупс»
йочасад» муниципал бюджет школ деч
ончычсо туныктымo тбнеж

424028, Россия, Марий Эл республик,
Йошкар-Ола, Строителей урем, 9-ше «а»
порт
E-mail: detsadrosinka@yandex.ru



Муниципальное бюджетное
дошкольное образовательное
учреждение
«Детский сад №9 «Росинка»
г. Йошкар-Олы»

424028, Россия, Республика Марий Эл,
город Йошкар-Ола, улица Строителей,
дом 29 а
E-mail: detsadrosinka@yandex.ru

Тел. (8362) 73-02-41, ОГРН1021200757522 ИНН/КПП1215066236/121501001

Консультация для родителей
«Азбука здорового образа жизни»

Подготовила: воспитатель старшей группы
Попова С.И.

Октябрь, 2023 год

Существует правило:

"Если хочешь воспитать своего ребенка здоровым, сам иди по пути здоровья, иначе его некуда будет вести!".

Понятие о здоровом образе жизни включает в себя много аспектов. Это во - **первых: соблюдение режима дня.**

Во – вторых: это культурно - гигиенические навыки.

Дети должны уметь правильно умываться, знать, для чего это надо делать: чтобы быть чистым, хорошо выглядеть, чтобы было приятно, и кожа была здоровой, чтобы быть закалённым, чтобы смыть микробы.

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).

Что же могут сделать родители для приобщения детей к здоровому образу жизни?

Необходимо активно использовать целебные природные факторы окружающей среды: чистую воду, ультрафиолетовые лучи солнечного света, чистый воздух, фитонцидные свойства растений, так как естественные силы природы представляют собой привычные компоненты окружающей среды и необходимы для жизнедеятельности организма. В нашем курортном городе для этого есть все необходимые условия. Нужно только научиться ими правильно пользоваться и научить этому своих детей.



Закаливание.

Закаливание организма — одно из лучших средств укрепления здоровья. Задача закаливания — приучить хрупкий, растущий организм ребенка переносить перемены температуры в окружающей среде. Основными средствами закаливания детей являются естественные факторы природы — воздух, вода, солнце.

Виды закаливания:

- Умывание - самый доступный в быту способ, следует начинать с теплой воды, постепенно снижая температуру.
- Ножные ванны – действенный способ закаливания, поскольку ноги наиболее чувствительны к охлаждению.
- Прогулки на свежем воздухе – можно использовать велосипед, лыжи, ролики. -
Хождение босиком – происходит тренировка мышц ног. Начинать хождение босиком следует с 1 мин., прибавляя через каждые 7 дней по 1 минуте.
- Солнечные ванны – оказывают на детский организм укрепляющее действие, усиливает обмен веществ, сопротивляемость организма к заболеваниям.
- Купание в водоемах – купание в летнее время, в безветренную погоду при температуре воды 22-23 градусов, при температуре воздуха 25-26 градусов.

Ребенку необходим спокойный, доброжелательный психологический климат в семье.



Формируя здоровый образ жизни ребенка, родители должны привить ребенку основные знания, умения и навыки:

- знание правил личной гигиены, гигиены помещений, одежды, обуви;
- умение правильно строить режим дня и выполнять его;
- умение взаимодействовать с окружающей средой;
- 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;
- понимание значения ЗОЖ для личного здоровья, хорошего самочувствия, успехов в занятиях;
- знание основных правил правильного питания;
- знание правил сохранения здоровья от простудных заболеваний;
- умение оказывать простейшую помощь при небольших порезах, ушибах;
- знание правил профилактики заболеваний позвоночника, стопы, органов зрения, слуха и других;
- понимание значения двигательной активности для развития здорового организма.

