

Памятка для родителей

"Здоровый образ жизни ваших детей"



Дети, как известно, продукт своей среды - она

формирует их сознание, привычки. Поэтому здоровый образ жизни необходимо формировать именно, начиная с детского возраста: забота о собственном здоровье как основной ценности станет естественной формой поведения.

Так что же такое здоровье? Казалось бы, самый простой ответ должен гласить, что здоровье - это отсутствие болезней. Но для объяснения ребёнку этого недостаточно. Здоровье - это счастье! Здоровье - это когда ты весел и всё у тебя получается. Здоровье нужно всем - и детям, и взрослым, и даже животным. В формировании понятий о здоровом образе жизни, нужно дать понять детям, что нужно делать, чтобы быть здоровым? Нужно хотеть и уметь заботиться о здоровье. Если не следить за здоровьем, можно его потерять.

Понятие о здоровом образе жизни включает в себя много аспектов.

Это во - первых: соблюдение режима дня.

В детском саду режим соблюдается, так как это является одним из важных условий обеспечения деятельности дошкольного учреждения. А вот дома режим соблюдается не всегда, нужно приучать детей рано ложиться и рано вставать.



Во - вторых: это культурно - гигиенические навыки.



Дети должны уметь правильно мыться,

знать, для чего это надо делать: чтобы быть чистым, хорошо

выглядеть, чтобы было приятно, и кожа была здоровой, чтобы быть закалённым, чтобы смыть микробы.

Вместе с детьми рассматривайте ситуации защиты от микробов и делайте вывод, который дети должны хорошо усвоить: не есть и не пить на улице; всегда мыть руки с мылом, вернувшись с улицы, перед едой, после туалета. Предложить детям посчитать, сколько раз в день им приходится мыть руки; есть только мытые овощи и фрукты; когда чихаешь или кашляешь, закрывать рот и нос платком; есть только из чистой посуды.

В - третьих: это гимнастика, двигательная деятельность, закаливание и подвижные игры.



Делайте утреннюю зарядку, больше двигайтесь, занимайтесь физкультурой и спортом, ведите здоровый образ жизни, привлекайте к активным действиям детей, и они вырастут здоровыми и преуспевающими людьми. Родители для детей – пример для подражания.

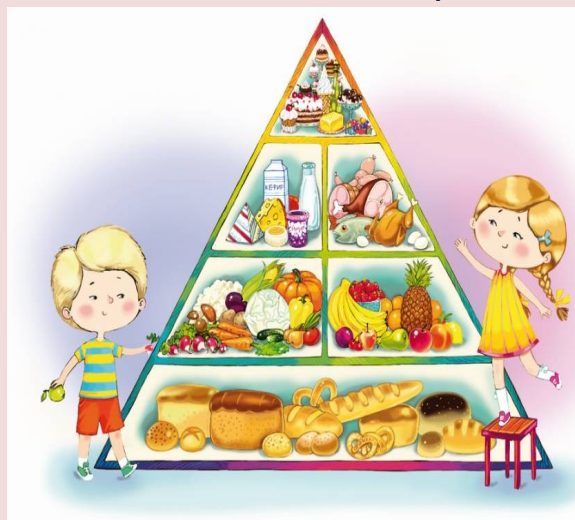
Если человек будет заниматься спортом, он проживёт дольше. "Береги здоровье смолоду". Дети должны знать, почему так говорят.

В - четвёртых: культура питания.

Ребенок рождается в определенной семье и получает в ней ту, культуру питания, которую прививают ему родители. Если взрослые не слишком озабочены вопросом здорового питания, то и ребенок, соответственно, будет тянуться к вредным продуктам.

А, между тем, именно правильное питание является залогом здоровья ребенка. Рацион дошкольника должен содержать сбалансированные, богатые минералами и витаминами, блюда.

Расскажите детям, что в овощах и фруктах много витаминов А, В, С, Д, в каких продуктах они еще содержатся и для чего они нужны.



Только говорить о значимости здоровья – это мало; надо предпринимать повседневные, пусть мелкие, но обязательно многочисленные шаги. Тогда непременно сложится тот здоровый фундамент, на котором в дальнейшем может быть выстроено прекрасное здание человеческой жизни. Так давайте уже с самых ранних лет учить наших детей беречь своё здоровье и заботиться о нём!

Автор –составитель: Захарова Д.М.,