

Государственно Бюджетное Дошкольное Образовательное
Учреждение Красногвардейского р-на №1

Консультация для родителей

Папака-передвижка



ПРАВИЛА ЗДОРОВЬЯ

- Соблюдать режим дня
- Соблюдать правила личной гигиены
- Правильно питаться
- Заниматься спортом
- Закаляться

Будьте здоровы 😊





Советы доктора

1. Соблюдай гигиену рук и тела.
2. Делай утреннюю зарядку.
3. Не забывай про закаливание.
4. Воздерживайся от жирной пищи.
5. Остерегайся очень острого и соленого.
6. Сладостей тысячи, а здоровье одно.
7. Овощи и фрукты – полезные продукты.
8. Соблюдай режим правильного питания и активного отдыха.
9. Не забывай чистить зубы утром и вечером перед сном.
10. Научись лечить себя сам: делай точечный массаж.

Актуальность проблемы

- Проблема здоровья человека, его сохранения и укрепления,
- остается особенно острой, требующей серьезного педагогического осмысления и решения. Задача раннего формирования культуры здоровья актуальна, своевременна и достаточно сложна. Дошкольный возраст является решающим в формировании фундамента физического и психического здоровья. Ведь именно до семи лет идет интенсивное развитие органов и становление функциональных систем организма, закладываются основные черты личности, формируется характер. Именно в этом возрасте в силу высокой активности детей формируется заинтересованность к правильному поведению, складываются привычки. Важно именно на этом этапе сформировать у детей базу знаний и практических навыков здорового образа жизни, осознанную потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом.
- Поэтому формирование здорового образа жизни должно начинаться уже в детском саду, приобщение к здоровьесберегающему и здоровьесодействующему поведению детей с дошкольного возраста является актуальной проблемой дошкольного воспитания.
- Здоровье — это не только отсутствие болезней, это состояние оптимальной работоспособности, творческой отдачи, эмоционального тонуса, того, что создает фундамент будущего благополучия личности.
- Главными задачами по укреплению здоровья детей в детском саду являются формирование у них представлений о здоровье как одной из главных ценностей жизни, формирование здорового образа жизни. Педагоги должны научить ребенка правильному выбору в любой ситуации только полезного для здоровья и отказа от



Конкурс «Народная мудрость»

Соберите пословицы.



«Здоровье –
всему голова»

«Здоровье дороже
денег!»

«Здоровому всё
здорово»

«В здоровом теле –
здоровый дух»

«Здоров будешь
всего, всего
добудешь»

Движения и здоровье

Урбанизация населения, развитие городского транспорта, большая занятость родителей, стремление некоторых из них начать обучение ребенка задолго до школы значительно снижают двигательную активность детей.

А ведь движение — главное условие нормального роста и развития организма.

У подвижного ребенка, как правило, хороший аппетит, крепкий сон, ровное, веселое настроение, он более ловкий и выносливый.

Но неверно думать, что ребенок самостоятельно научится всем движениям. Надо постоянно выполнять с ним различные упражнения, помогать малышу осваивать новые движения.

Главная и самая правильная форма физического воспитания детей — игра. Выдающийся советский педагог А. С. Макаренко, высоко оценивая ее роль, писал: «У ребенка есть страсть к игре, и ее надо удовлетворять. Надо не только дать ему время поиграть, но пропитать этой игрой всю его жизнь».

Но как часто родители, порой даже сознательно, ограничивают подвижность ребенка. Им кажется, что малыш слишком шумит, их ужасают перевернутые стулья, царапины на мебели, запачканная одежда. И как часто гордостью семьи становятся инертные, тихие дети, которых только по недоразумению именуют «воспитанными».

В результате такие родители упускают дорогое время, когда двигательные навыки прививаются детям сравнительно легко. Движения не только укрепляют опорно-двигательный аппарат, развивают моторику и координацию,



**Не забудьте
о закаливании**

Рекомендуем:

- ✓ Гулять в любую погоду
- ✓ Купаться в реке, пруду, море
- ✓ Не носить слишком тёплой одежды
- ✓ Принимать душ
- ✓ Окапывать себя холодной водой
- ✓ Спать с открытой форточкой

**В здоровом теле -
здоровый дух!**

