

Рекомендации для родителей

«Формирование здорового образа жизни у дошкольника».

Охрана здоровья у подрастающего поколения в нашем обществе имеет большое значение, так как в этот ответственный период жизни человека-период детства - формируется его физическое и психическое здоровье, закладываются основы нравственной личности.

Какие же это условия:

Основные из них, по нашему мнению, - здоровый образ жизни семьи, обеспечение возрастного режима и рационального питания, нормального физического и нервно – психического развития, гигиеническое воспитание и обучение детей. На создание этих условий направлены все усилия работников дошкольных учреждений.

Родители призваны.... воспитывать детей в духе уважения и любви к труду, подготавливать их к общественно полезной деятельности, приучать к порядку, дисциплине, соблюдению норм жизни нашего общества, заботиться об их физическом развитии и укреплении здоровья... своим отношением к труду и общественным обязанностям показывать детям пример во всём...

Физическая культура – залог здоровья.

Забота об обеспечении достаточного количества движений ребенка должна начинаться в семье в период новорожденности. Одним из средств физического воспитания детей раннего и дошкольного возраста является физическая культура. Она включает массаж (оказывает на организм разнообразное влияние, назначается в зависимости от физиологических особенностей ребенка) и гимнастику (делится на активные упражнения, произвольные упражнения, которые ребенок делает самостоятельно; рефлекторные – возникают непосредственно в ответ на раздражения кожно-мышечно-нервного аппарата ; пассивные упражнения производит взрослый, физкультурные занятия (включают в себя игровые элементы, используя специальные пособия, подвижные игры, спортивные упражнения, а так же закаливания. Физическая культура для дошкольников – это утренняя гимнастика, физкультурные занятия, подвижные игры, спортивные упражнения.

Утренней гимнастике принадлежит большая воспитательная и оздоровительная роль. Систематические занятия утренней гимнастикой способствует развитию у детей правильной осанки, тренируют и усиливают деятельность всех органов и систем (сердечно-сосудистой, дыхательной, нервной и т. д., подготавливает организм ребенка к тем нагрузкам , которые предстоит ему преодолевать в процессе деятельности в течение дня. Утренняя гимнастика включает ходьбу, бег, подпрыгивания, упражнения для разных мышечных групп.

Родители должны быть знакомы с проведением основных упражнений для того, что бы и дома можно было включать их в утреннюю зарядку.

Физкультурные занятия – это форма учебных занятий, обязательная в детских дошкольных учреждениях. В каждой возрастной группе решаются определенные программные задачи овладение детьми навыками основных движений: ходьба, бег, прыжки в длину, высоту, метание в цель, в даль, лазание и т. д.

Спортивные упражнения включают катание на санках, ходьбу на лыжах, бег на коньках, езду на велосипеде, игру в городки и серсо. Все виды перечисленных спортивных упражнений широко используются родителями, когда ребенок дома – выходные, праздничные дни. Поэтому важно, что бы родители знали о допустимой длительности этих занятий, так же о том, какое благотворное воздействие оказывают спортивные упражнения на детский организм.

Закаливание.

Закаливание – один из основных способов повышения сопротивляемости организма к колебаниям температуры внешней среды, а, следовательно, к простудным заболеваниям.

Солнце, воздух и вода – факторы, при систематическом воздействии которых повышается устойчивость организма к меняющимся погодным условиям (холод, жара, дождь и другие).

Существует несколько принципов, которые необходимо соблюдать для получения положительного эффекта от закаливания, независимо от возраста ребенка или от действующих факторов закаливания.

1. Систематичность применения закаливающих процедур во все сезоны года. При проведении закаливающих процедур, происходит тренировка сосудов кожи, причем они приобретают способность суживаться до оптимальных пределов под воздействием холода и расширяться по окончании этого действия.

2. Постепенность увеличения силы раздражающего воздействия. Важность этого принципа определяется самой сущностью закаливания – организм постепенно приспосабливается к необычным условиям. Резкое охлаждение, превышающее возможности организма противостоять такому неблагоприятному фактору, не только не принесет пользы, а, наоборот, может способствовать заболеванию ребенка. Привычка к холодным воздействиям должна воспитываться последовательно и постепенно. Особенно важна эта постепенность для детей раннего возраста.

3. Учет индивидуальных особенностей и эмоционального состояния ребенка. Какие бы средства закаливания не применялись, всегда надо учитывать возраст ребёнка, состояние его здоровья, условия жизни, среду и индивидуальные свойства его организма. Имеют значения и особенности высшей нервной деятельности.

Если ребёнок легко возбудим, ему более полезны успокаивающие процедуры. Детям вялым, пассивным нужны бодрящие, возбуждающие процедуры. Ослабленные дети, больше чем другие нуждаются в закаливании и для них приемлемы почти все виды процедур, но к их проведению надо подходить более осторожно.

Закаливание – это не только обтирание или обливание, но и повседневные обычные процедуры, не требующие специальной организации, дополнительного времени: нахождение в помещении и на воздухе в соответствующей одежде, умывание прохладной водой, сон при открытой форточке, окне, активные занятия физической культурой на площадке. Хорошее средство укрепления здоровья – закаливание водой. Дети любят играть с нею; такие занятия улучшают настроение, вызывают у ребенка радостные эмоции, это надо использовать для оздоровления организма, начинать водные процедуры лучше в теплое время года. Умывать ребят прохладной водой. В начале мыть руки до локтей, затем шею и лицо. Наиболее сильным оздоровительным и закаливающим средством является купание в водоеме, для здорового ребенка оно допустимо в возрасте от двух лет при температуре воздуха +25-28 градусов и воды не менее +22 градуса. Необходимо помнить, что закаливающий эффект применяемых воздействий зависит от систематичности, непрерывности использования, постепенно нарастающей интенсивности процедуры, учет индивидуальной чувствительности ребенка.

Семья во многом определяет отношение детей к физическим упражнениям, их интерес к спорту, активность и инициативу. этому способствуют близкое эмоциональное общение детей и взрослых в разных ситуациях, естественно возникающая их совместная деятельность.

Совместный активный досуг:

- 1. способствует укреплению семьи;**
- 2. формирует у детей важнейшие нравственные качества;**
- 3. развивает у детей любознательность;**
- 4. приобщает детей к удивительному миру природы, воспитывая к ней бережное отношение;**
- 5. расширяет кругозор ребенка;**
- 6. формирует у ребенка первичные представления об истории родного края, традициях, культуре народа;**
- 7. сближает всех членов семьи (дети живут одними задачами с родителями, чувствуют причастность к общему делу).**

Проводя совместно досуг, у родителей и детей возникает тот духовный контакт, о котором многие родители только мечтают.

Рекомендации родителям по организации активного семейного отдыха.

Проведение совместного семейного отдыха – будь то семейные туристические походы, активный отдых на море, в горах, участие в спортивных семейных играх, например, «Папа, мама, я – спортивная семья», велосипедные прогулки в лес и т.д. – благотворно действуют на дошкольников и их родителей. Родители совместно с детьми могут:

- 1.** В зимнее время – совершать лыжные прогулки с детьми, кататься на коньках, на санках, совершать пешие прогулки в ближайший лес, парк, лепить во дворе снежные крепости, фигуры.
- 2.** В весенне и осенне время – брать детей с собой в однодневные туристические походы, совершать совместный отдых на море, на даче, организовывать совместные дворовые затеи с подвижными играми.
- 3.** В летнее время – загорать, плавать, устраивать шумные, подвижные игры на улице.
- 4.** Устраивать совместные семейные чтения о здоровом образе жизни. (Например, стихотворение А. Барто «Девочка чумазая» вызывает желание малышей умываться и мыть руки с мылом, произведение С. Михалкова «Про девочку, которая плохо кушала» поможет побороть плохой аппетит, стихотворение С. Михалкова «Про мимозу» расскажет о необходимости закаливания и т.п.)

В заключение хочется предложить родителям сформулированные семейные правила, касающиеся режима дня, закаливания, питания и других составляющих здорового образа жизни.

Семейный кодекс здоровья.

- 1.** Каждый день начинаем с зарядки.
- 2.** Просыпаясь, не залеживаемся в постели.
- 3.** Берем холодную воду в друзья, она дарит бодрость и закалку.
- 4.** В детский сад, в школу, на работу – пешком в быстром темпе.
- 5.** Лифт – враг наш.
- 6.** Будем щедрыми на улыбку, никогда не унываем!
- 7.** При встрече желаем друг другу здоровья (Здравствуй!)
- 8.** Режим – наш друг, хотим все успеть – успеем!
- 9.** Ничего не жевать сидя у телевизора!
- 10.** В отпуск и выходные – только вместе!