

**Муниципальное казенное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад №10»
Изобильненского городского округа Ставропольского края
(МКДОУ «Детский сад №10» ИГОСК)**

356140, РФ, Ставропольский край, Изобильненский район, г. Изобильный, ул. Л.Толстого, 1
Телефон/факс 8 8(86545) 2-76-17; E-mail: izodou10@mail.ru

Консультация для родителей

«Формирование представления о здоровом образе жизни»

Подготовила инструктор по ФИЗО
Кулик О.А.

г.Изобильный

Октябрь

Цель: Формирование сознания родителями ответственности за формирование у ребенка бережного отношения к своему здоровью.

Задачи:

Сформировать представление у родителей о необходимости соблюдения ЗОЖ.

Обогатить знания родителей об условиях ЗОЖ.

Способствовать формированию ЗОЖ в семье.

Здоровье нации – один из главнейших показателей ее благополучия.

Обеспечение здоровья подрастающего поколения – одна из актуальных задач современного общества. От здоровья подрастающего поколения зависит будущее России.

Однако в последнее время в нашей стране наблюдаются негативные тенденции в динамике показателей состояния здоровья детей дошкольного возраста.

Это обусловлено многими факторами. Помимо неблагоприятных климатических особенностей, ухудшения экологической обстановки, социальной напряженности в обществе, на здоровье детей отрицательно влияет электронно-лучевое облучение (компьютерные игры, длительное пребывание перед телевизором), отсутствие физической нагрузки, плохое питание, гиподинамия.

К сожалению, приступить к регулярному, направленному физическому воспитанию ребенка заставляет родителей, как правило, его слабое здоровье. Стремясь видеть своего ребенка образованным, эрудированным, родители стремятся развивать у ребенка память, мышление, творческие способности, но часто при этом забывают, что такого же внимания требует и физическое развитие ребенка, его здоровый образ жизни.

Главная задача формирования у ребенка представления о здоровом образе жизни – выработать разумное отношение к своему организму, привить необходимые санитарно-гигиенические навыки. Необходимо научить ребенка вести здоровый образ жизни с раннего детства. Каждый ребенок должен понимать, как важно с детства избегать факторов риска для здоровья, выбрать стиль поведения не наносящий ущерба физическому и психическому состоянию, а укрепляющий его.

Одну из главнейших ролей в формировании у ребенка представления о здоровом образе жизни, играет образ жизни родителей. Ведь понятие «здоровый образ жизни» предполагает не только занятия физической культурой. Это и отказ от курения и употребления алкоголя, и правильное питание (пища должна быть здоровой, обогащенной витаминами и микроэлементами, разнообразной), активное общение с ребенком, увеличение физической активности, общение с природой, закаливание организма.

Успешному формированию у ребенка представлений о здоровом образе жизни способствует комплексный подход к этому вопросу, включающий тесное взаимодействие ребенка, семьи и дошкольного учреждения.

В обязанности взрослых входит подведение ребенка к пониманию того, что здоровье – самая величайшая ценность, дарованная человеку природой, к необходимости бережного отношения к нему.

Человек, умеющий с детских лет грамотно относиться к своему здоровью и образу жизни, надолго сохранит бодрость и творческую активность.

Используемая литература:

1. И.А. Гаврилова, Р.С. Краснова и др. «Приобщаем дошкольников к здоровому образу жизни», Москва, изд. Сфера, 2013г.
2. В.Н. Ирхин, Е.А. Кортюкова «Здоровьесберегающая деятельность педагога дошкольного образовательного учреждения. Методическое пособие», Белгород, 2006 г.»
3. М.Ю. Картушина «Зеленый огонек здоровья». С-П., изд. ДЕТСТВО-ПРЕСС, 2005 г.



Памятка для родителей по формированию здорового образа жизни у детей.

1. Новый день начинайте с улыбки и утренней разминки.
2. Соблюдайте режим дня.
3. Лучше умная книга, чем бесцельный просмотр телевизора.
4. Любите своего ребёнка - он ваш. Уважайте членов своей семьи, они - попутчики на вашем пути.
5. Обнимать ребёнка следует не менее 4 раз в день, а лучше 8 раз.
6. Не бывает плохих детей, бывают плохие поступки.
7. Положительное отношение к себе - основа психологического выживания.
8. Личный пример здорового образа жизни - лучше всякой морали.
9. Используйте естественные факторы закаливания - солнце, воздух и воду.
10. Помните: простая пища полезнее для здоровья, чем искусные яства.
11. Лучший вид отдыха - прогулка с семьей на свежем воздухе.
12. Лучшее развлечение для ребёнка - совместная игра с родителями.