

Воспитание культуры здоровья в условиях семьи

Все родители хотят, чтобы их ребенок рос здоровым, сильным, крепким, выносливым. Но очень часто забывают о том, что хорошие физические данные обусловлены тем образом жизни, который ведет семья, двигательной активностью ребенка. Культура здоровья – это наука о закономерностях формирования и сохранения здоровья.

Здоровье – это базовая ценность и необходимое условие для полноценного, физического и социального развития ребёнка. Не создав фундамента здоровья в дошкольном возрасте, трудно сформировать в будущем.

Правильно воспитывать здорового ребенка можно лишь тогда, когда соблюдаются единые требования детского сада и семьи в вопросах воспитания, оздоровления, распорядка дня, двигательной активности, культурно-гигиенических процедур, развития двигательных навыков.

Сегодня важно нам, взрослым, формировать и поддерживать интерес к оздоровлению, как самих себя, так и своих детей. 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. Ребенку также необходим спокойный, доброжелательный психологический климат в семье. Перебранки в присутствии ребенка способствуют возникновению у него невроза, а иногда и усугубляют уже имеющиеся нарушения нервной системы. Все это существенно снижает защитные возможности детского организма. Поэтому необходимо не только охранять детский организм от вредных влияний, но и создавать условия, которые способствуют повышению защитных сил организма ребенка, его работоспособности.

Правильно организованный **режим дня** – это режим дня, оптимально сочетающий период бодрствования и сна детей в течение суток, удовлетворяющий их потребности в пище, в деятельности, отдыхе, двигательной активности и др.



Консультацию оформила: воспитатель Оленина Т.В.

Кроме этого режим дисциплинирует детей, способствует формированию многих полезных навыков, приучает их к определенному ритму.

Прогулка является одним из существенных компонентов режима. Это наиболее эффективный вид отдыха, хорошо восстанавливает сниженные в процессе деятельности функциональные ресурсы организма, и в первую очередь – работоспособность. Дети должны гулять не менее 2 раз в день по 2 часа, летом – неограниченно.

Сон, является не менее важной составляющей частью режима дня, который особенно необходим детям. Важно, чтобы ребенок ежедневно (и днем, и ночью) засыпал в одно и то же время. Если ребенок долго перед сном играет или смотрит телевизор его нервная система набирает много разных впечатлений и не может расслабиться во время сна.

Полноценное питание – включение в рацион продуктов, богатых Витаминами А, В, С и Д, минеральными солями (кальцием, фосфором, железом, магнием, медью), а также белком. Недостаток витаминов в пище или изменение процессов их усвоения приводит к нарушению обмена веществ и, в конечном счете, к развитию гипо- и авитаминозов. Немаловажное значение имеет режим питания, то есть соблюдение определенных интервалов между приемами пищи.

Игра – ведущая деятельность в дошкольном возрасте. Чем лучше ребенок играет в сюжетно-ролевые игры, тем активнее он будет заниматься в детском саду. Пока психика у ребенка развивается, он должен играть. Без игры у детей формируется чувство страха, вялость и пассивность. Игра – ведущая человеческая потребность.

Тяжелые последствия для здоровья ребенка имеют травмы и несчастные случаи, поэтому детей ни в коем случае нельзя оставлять одних, без присмотра! Дети очень любознательны и во всем стараются подражать нам, взрослым. Так давайте подавать нашим детям положительный пример!



Литература:

<https://nsportal.ru/detskiy-sad/zdorovyy-obraz-zhizni/2021/09/14/vospitanie-kultury-zdorovya-v-usloviyah-semi>

<https://kladraz.ru/blogs/blog20940/konsultaciya-dlja-roditelei-zdorovyi-obraz-zhizni-v-seme.html>

https://yandex.ru/images/search?img_url=https%3A%2F%2Fsun9-76.userapi.com%2Ffimpf%2FPLIC33N-pYi_RzUpTHx2zJOsh1wpU8WZehSavg%2FEySS-xDdOj4.jpg%3Fsize%3D0x0%26quality%3D90%26proxy%3D1%26sign%3De02469b374e040a271саба99410ef5ae%26с_uniq_tag%3DtHmH7w3xdG-HQPQd-CtTiaNX21ku02qGyfnN6EAz_g%26type%3Dvideo_thumb&lr=197&pos=1&rpt=simage&text=шаблоны%20для%20оформления%20консультации%20спорт

