



Консультация для родителей на тему: «Здоровый образ жизни»

*«Если хочешь растить своего малыша здоровым,
сам иди по пути здоровья».*

По оценкам отечественных и зарубежных специалистов состояние здоровья населения зависит на 50% от их образа жизни.

Научить заботиться о своем здоровье маленького ребенка сложно, так как потребность в здоровье у него в силу возрастных особенностей отсутствует. Ребенок не замечает своего здоровья и воспринимает его как естественную данность. Но у каждого малыша есть огромное желание скорее вырасти, стать сильным, быть таким как сверстники, а еще лучше хоть в чем-то превосходить их. Поэтому важно с детства последовательно учить ребенка умению оценивать состояние своего здоровья, «прислушиваться» к состоянию своего организма, понимать посылаемые им сигналы тревоги, правильно выражать характер ощущаемых симптомов, жалоб, сопровождающих ухудшение самочувствия.

Здоровый образ жизни (ЗОЖ) – образ жизни человека, направленный на профилактику болезней и укрепление здоровья. ЗОЖ является предпосылкой для развития разных сторон жизнедеятельности человека, достижения им активного долголетия и полноценного выполнения социальных функций, для активного участия в трудовой, общественной, семейно-бытовой, досуговой формах жизнедеятельности.

Для обеспечения бесперебойного функционирования всех систем организма, а также хорошего самочувствия необходимо следовать принципам здорового образа жизни.



Элементы здорового образа жизни:

1. Воспитание с раннего детства здоровых привычек и навыков.
2. Окружающая среда: безопасная и благоприятная для обитания, знания о влиянии неблагоприятных факторов окружающей среды на здоровье.
3. Отказ от вредных привычек, в том числе от пассивного образа жизни.
4. Здоровое питание: умеренное, соответствующее возрасту ребенка и особенностям конкретного человека, информированность о качестве употребляемых продуктов.
5. Движения: физически активная жизнь, включая специальные физические упражнения (например, фитнес), с учётом возрастных и физиологических особенностей.
6. Личная и общественная гигиена: совокупность гигиенических правил, соблюдение и выполнение которых способствует сохранению и укреплению здоровья.

Воспитание с раннего детства здоровых привычек и навыков.

Научить заботиться о своем здоровье маленького ребенка сложно, так как потребность в здоровье у него в силу возрастных особенностей отсутствует. Ребенок не замечает своего здоровья и воспринимает его как естественную данность. Но у каждого малыша есть огромное желание скорее вырасти, стать сильным, быть таким как сверстники, а еще лучше хоть в чем-то превосходить их. Поэтому важно с детства последовательно учить ребенка умению оценивать состояние своего здоровья, «прислушиваться» к состоянию своего организма, понимать посылаемые им сигналы тревоги, правильно выражать характер ощущаемых симптомов, жалоб, сопровождающих ухудшение самочувствия.

Формируя здоровый образ жизни ребенка, родители должны привить ребенку основные навыки и знания.

Ребенок дошкольного возраста должен знать:

- правила гигиены и ухода за своим телом;
- наиболее опасные факторы риска для здоровья и жизни;
- то, как устроен человек, какие органы нуждаются в особой защите;
- о своем физическом развитии, уровне физической подготовленности.



Обязанность родителей – воспитывать у ребенка гигиенические навыки. При этом, подавая ребенку положительный пример во всем и требуя от ребенка выполнения определенных правил, взрослые сами должны их соблюдать.

Здоровье начинается с образа жизни.

Здоровый образ жизни семьи - это благоприятный эмоциональный климат, доброжелательное отношение родителей друг к другу и ребенку, правильное питание, физическая и трудовая активность, совместное выполнение бытовых обязанностей и отдых, образцовое поведение родителей, их отрицательное отношение к вредным привычкам и пассивному образу жизни.

В дошкольном детстве ребенок развивается как личность. В этом возрасте формируются потребность трудиться, потребность в физической активности, поэтому в семье эти потребности следует удовлетворять и поощрять.



Для формирования потребности в здоровье

малыша воспользуйтесь следующими советами:

- развивайте у ребенка навыки безопасного поведения;
- закрепляйте гигиенические навыки, полученные ребенком в детском учреждении;
 - соблюдайте дома режим дня;
 - проводите закаливающие процедуры;
 - гуляйте с ребенком на свежем воздухе;
- организуйте совместный досуг и двигательную активность;
- покупайте натуральные продукты питания и продукты с повышенной биологической ценностью;
- не отказывайтесь от прививок.

