Консультации для родителей. Тема. 10 простых условий формирования здорового образа жизни у дошкольников

Процесс сохранения здоровья и укрепления иммунитета ребенка в дошкольном возрасте является решающим этапом формирования здоровой личности. Именно в это время идет усиленное формирование органов, от которого, по сути, зависит дальнейшая жизнь маленького человека. Поэтому ведение ЗОЖ в детском саду играет важнейшую роль в развитии ребенка.

Результаты недавних исследований четко показали тенденцию ухудшения физического и психического здоровья детей. Дети, после детского сада, приходят в школу неготовыми даже к незначительным нагрузкам. Наверняка, вы и сами часто встречали информацию в СМИ о достаточно частых случаях резко плохого самочувствия или даже летального исхода на уроках физической подготовки.

Если вы не можете определиться, в какой спорт записать своего ребенка, рассмотрите вариант секции футбола для детей.

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ В ДЕТСКОМ САДУ

Дошкольный возраст — один из самых коротких в жизни человека. До 7 лет человек проходит большой этап своего развития, который больше не повторится за всю его жизнь никогда.

Формирование любви к здоровому образу жизни, к полезным привычкам, сохранение и укрепление здоровья — это основные задачи учреждения, где ребенок проводит максимальное количество времени, — в детском саду.

Оздоровление воспитанников детских садов должно проводиться силами не одних лишь педагогов, воспитателей, психологов. Это большая цепочка, куда обязательно должны подключаться родители и работать в тандеме с педагогами.

На здоровый образ жизни детей должны делать ставку, в первую очередь, их родители.

На здоровый образ жизни детей должны делать ставку, в первую очередь, их родители.

10 УСЛОВИЙ ЗДОРОВЬЯ

Пребывание на свежем воздухе.

Разнообразие питания в детском садике (овощи, фрукты, каши, молочные продукты) без любого принуждения.

Закаливание детей.

Неограниченность в движении и познавании предметов.

Навыки личной гигиены. Лучше всего подать личный пример (уход за зубами дважды в день, мытье рук, подмывание, купание, смена белья).

Физические нагрузки. Конечно же, тут лучше не дублировать такие формы активности как бег, прыжки и т.д. Это все присуще самому ребенку без посторонней помощи. Зарядка, гимнастика, танцы, всевозможные эстафеты, активные игры — это все аспекты ЗОЖ, применяемые в детском саду. Поэтому крайне плохо, если в выходной день такая позиция теряется. Нехорошо показывать, что отдых может заключаться в том, чтобы лечь на диван или долго спать. Физические упражнения дают возможность научиться управлять свои телом. Они приводят к улучшению аппетита и нормализации обмена веществ.

Планировка и соблюдение режима дня в детском саду. Рациональный режим помогает работать всем органам также согласно режиму. День стоит потратить на естественные нужды (сон, пища) и вовлекать в различные трудовые процессы, помогать освоить навыки.

Спокойствие. Здесь можно выделить 2 аспекта. Спокойствие должно царить в семье и сохраняться в детском саду. Ребенок должен знать, что дома его ждут и любят, тогда он сможет справиться с любой задачей. Что касается дошкольного учреждения, то для мира и покоя существует психолог, который поможет разрешить сложные ситуации.

Развивающие игры, интересные рассказы о хорошем и плохом с подведением итогов. Кроме игр для физического развития, играйте в игры для развития памяти.

Любовь.

Некоторые детские сады проводят беседы с родителями и совместно выбирают оздоровительные мероприятия, направленные на сохранение здоровья. Это действительно показывает связь и контакт в цепи детский сад-родители. Не стоит забывать, что само дошкольное учреждение проявлять постоянную инициативу не может, на многое ему требуется разрешение и одобрительный взгляд родителей