Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение Самарской области «Чапаевский губернский колледж им. О. Колычева

Образовательная программа дошкольного образования

Консультации для родителей старшей группы комбинированной направленности №12 «Антошка»

«Азбука здорового образа жизни.»

Подготовила воспитатель: Мальгавко М.В.

Что должны сделать взрослые, чтобы каждый день жизни ребенка стал началом в укреплении его здоровья? Велика роль примера самих родителей и старших членов семьи. Если взрослые регулярно занимаются физической культурой и спортом, соблюдают режим, правила гигиены и закаливания, то дети, глядя на них, систематически будут делать утреннюю зарядку, заниматься физическими упражнениями и спортивными играми.

Движение – это жизненная потребность, средство укрепления сердечно – сосудистой, дыхательной, нервной системы. Чем разнообразнее движения, тем больше информации поступает в мозг, тем интенсивнее идет интеллектуальное развитие.

Здоровье означает не только отсутствие болезней, но и психическое и социальное благополучие! И в этом не последнюю роль играет правильное здоровое питание ребенка.

    Полноценное и сбалансированное питание особенно важно в детском возрасте. Только разнообразная пища обеспечивает организм ребенка необходимыми веществами для его роста и развития.

    Питание детей 3-7 лет должно быть организовано таким образом, чтобы обеспечить нормальный рост и развитие детского организма, подготовить мышцы, кости и мозг к резкому возрастанию умственных и физических нагрузок и изменению режима, связанному с началом учебы в школе.

Все мы неоднократно слышали про необходимость здорового образа жизни, особенно для детей. Но что включается в это понятие, и как действовать любящим родителям, чтобы воспитать свое чадо здоровым, с детства приучить его к правильному образу жизни?

Об этом расскажет азбука здорового образа жизни для детей.

**В здоровый образ жизни ребенка обязательно входят следующие составляющие:**

— правильное и качественное питание;

— занятия физкультурой, спортом;

— равномерное сочетание умственных и физических нагрузок;

— адекватные возрасту эмоциональные нагрузки.

Здоровые дети – заслуга в первую очередь родителей. Питание детей в любом возрасте должно быть, как можно более разнообразным. Не забывайте о должном количестве белка, содержащегося в мясе, рыбе. Особое внимание уделите овощам, фруктам и сокам, особенно в холодное время года.

Очень важная часть здорового образа жизни – занятия спортом, активный образ жизни.

Просто прекрасно, если ваш ребенок от природы подвижный, не ругайте его за неусидчивость. Переведите это свойство характера в положительное русло – запишите ребенка на танцы или в спортивную секцию.

Однако гораздо чаще современные дети страдают от недостатка физической активности.

Последствия такого поведения настигнут ребенка уже во взрослой жизни – избыточный вес, артериальная гипертония, атеросклероз. Список можно продолжать довольно долго, а истоки его лежат именно в детстве.

Обратите внимание и на эмоциональное состояние вашего ребенка. Детская психика довольно непредсказуема, и иногда выкидывает «фокусы», переходящие потом в проблемы с неврологией и с физическим состоянием в целом. Помните о том, что нет ничего страшнее для ребенка, когда родители ссорятся и скандалят. Если вы не можете удержаться от выяснения отношений, в крайнем случае, отправьте ребенка погулять во двор или в гости. В любом случае, не выливайте собственный стресс и агрессию на него.

Приятный психологический климат и теплые отношения в семье — это огромный вклад в здоровье вашего ребенка.

Уделяйте как можно больше внимания своему ребенку, рассказывайте о себе, своей жизни, подавайте хороший пример. Азбуку здорового образа жизни для детей вы сможете применить с пользой для своего ребенка. Не отделяйте здоровый образ жизни ребенка от здорового образа жизни взрослого, ведь только в здоровой семье воспитывается здоровый человек.