

Рекомендации и советы родителям по формированию ЗОЖ у детей

Здоровье вашего ребенка является важнейшей ценностью и наша общая задача – сохранить и укрепить его.

ПОМНИТЕ: пример родителей является определяющим при формировании привычек и образа жизни ребенка.

Растущий организм ребенка нуждается в особой заботе, поэтому детям необходимо соблюдать режим дня.

Приучайте вашего ребенка самого заботиться о своем здоровье: выполнять гигиенические процедуры, делать утреннюю гимнастику и т.д.

Контролируйте досуг вашего ребенка: просмотр телепередач, встречи с друзьями, прогулки на свежем воздухе.

Традиции здорового питания в семье – залог сохранения здоровья ребенка.

В формировании ответственного отношения ребенка к своему здоровью используйте пример авторитетных для него людей: известных актеров, музыкантов, спортсменов.

Формирование у детей привычки к здоровому образу жизни

Детское любопытство безгранично, дети хотят все знать о себе и о мире, в котором живут. Они имеют право знать все о своем физическом и эмоциональном развитии, о строении организма, о болезнях, которые могут их поразить.

Знать свои слабые и сильные стороны, научиться помогать себе в различных ситуациях, укреплять свою волю и тело. В этом возрасте формируются привычки, которые впоследствии должны стать необходимостью.

Потребность в здоровом образе жизни формируется у детей в том числе и через систему знаний и представлений, осознанного отношения к занятиям физической культурой.

Сегодня много говорят о здоровом образе жизни, в том числе и детей, а что же конкретно относится к понятию здоровый образ жизни? Прежде всего, самым главным разделом является:

- режим дня (когда соответственно возрасту ребенка, а также индивидуальным особенностям идет смена режима активности и отдыха);
- режим рационального питания;
- закаливание

Закаливание - это тренировка иммунитета кратковременными холодовыми раздражителями. Конечно, все закаливающие процедуры проводятся гибко с учетом времени года, здоровья ребенка, его эмоционального настроения, на фоне теплового комфорта организма. Интенсивность закаливающих мероприятий надо увеличивать постепенно, начиная всегда с щадящих. Основной принцип — постепенное расширение зоны воздействия и увеличение времени проведения процедуры.

Наиболее эффективным видом закаливания является естественное закаливание. Ежедневные прогулки детей необходимы для детей дошкольного возраста, так как потребность растущего организма в кислороде более чем в два раза превышает таковую у взрослых. Под влиянием воздушных ванн не только повышается тонус нервной, дыхательной и пищеварительной систем, но и в крови возрастает количество эритроцитов и гемоглобина. Хорошо сочетать прогулки со спортивными и подвижными играми.

Уважаемые папы и мамы!

Если ваши дети вам дороги, если вы хотите видеть их счастливыми, помогите им сохранить свое здоровье. Постарайтесь сделать так, чтобы в вашей семье занятия физкультурой и спортом стали неотъемлемой частью совместного досуга.

- ✓ С раннего детства воспитывайте у своих детей привычку заниматься физкультурой и спортом!;
- ✓ Уважайте спортивные интересы и пристрастия своего ребенка!;
- ✓ Поддерживайте желание участвовать в спортивных мероприятиях сада;
- ✓ Участвуйте в спортивных мероприятиях детских садов, это способствует укреплению вашего авторитета в глазах собственного ребенка!;
- ✓ Воспитывайте в своих детях уважение к людям, занимающимся спортом!;
- ✓ Рассказывайте о своих спортивных достижениях в детстве и юности!;
- ✓ Дарите своим детям спортивный инвентарь и снаряжение!;
- ✓ Демонстрируйте свой пример занятий физкультурой и спортом!;
- ✓ Совершайте со своим ребенком прогулки на свежем воздухе всей семьей, походы и экскурсии!;
- ✓ Радуйтесь успехам в спорте своего ребенка и его друзей!;
- ✓ - Поддерживайте своего ребенка в случае неудач, закаляйте его волю и характер!

Фотоотчет по ЗОЖ в группе «Капельки»







*Воспитатель группы «Капельки» С.В. Петрова
февраль 2022*