

Консультация для родителей «Воспитание здорового образа жизни в семье»

Семья – это основное звено, где формируются полезные привычки и отвергаются вредные. Первые впечатления у ребенка, связанные с выполнением определенного действия, черпаются из домашнего бытия. Ребенок видит, воспринимает, старается подражать, и это действие у него закрепляется независимо от его неокрепшей воли. Выработанные годами в семье привычки, традиции, образ жизни, отношение к своему здоровью переносятся во взрослую жизнь. Поэтому необходимо с самого раннего возраста ценить, беречь и укреплять здоровье, чтобы личным примером демонстрировать здоровый образ жизни.



Каждый родитель хочет видеть своих детей здоровыми и счастливыми, но не задумывается о том, как сделать, чтобы их дети жили в ладу с собой, с окружающим миром, с людьми. Секрет этой гармонии прост – здоровый образ жизни:

Поддержание физического здоровья

Отсутствие вредных привычек

Правильное питание

Радостное ощущение своего существования в этом мире

Ничто не может с такой силой повлиять на поведение ребенка как наглядный родительский пример.

Недаром говорят:

«Ребенок учится тому, что видит у себя в дому»

Пословицы и поговорки о здоровье

Где здоровье, там и красота.

Быстрого и ловкого болезнь не догонит.

Если хочешь быть здоров - закаляйся.

Чистота - залог здоровья.

Тот здоровья не знает, кто болен не бывает.

Кто встал до дня, тот днем здоров.

Беспричинная усталость - предвестник болезни.

Здоровья за деньги не купишь.

Дал бы бог здоровья, а счастье найдем.

Двигайся больше - проживешь дольше.

От лежания да сидения хвори прибавляются.

Кто не курит, кто не пьет, тот здоровье бережет.

Больному и мед не вкусен, а здоровый и камень ест.

Деньги потерял - ничего не потерял, время потерял - многое потерял, здоровье потерял - все потерял.

«Что нужно делать для того, чтобы ваш ребенок был здоров?»

-Постоянно следить за состоянием своего здоровья и здоровья своих детей.

-Обеспечивать полноценное и рациональное питание семьи.

-Соблюдать режим дня, в выходные дни создавать условия для прогулок.

-Обеспечивать здоровую, гигиеническую обстановку (регулярно проветривать помещение, делать влажную уборку, следить за достаточным освещением).

-Обучать ребенка уходу за своим телом: дважды в день чистить зубы, полоскать рот после приема пищи, ежедневно принимать душ, менять постельное белье.

-Активно заниматься физкультурой и спортом.

-Не иметь вредных привычек, а при их наличии избавляться, так как они пагубно влияют на детский организм.

-У курящих родителей дети гораздо чаще болеют бронхолегочными заболеваниями.

-Создавать благоприятную психологическую атмосферу в семье. В счастливых семьях заболеваемость даже в периоды эпидемий в несколько раз ниже.

-Осуществлять активное взаимодействие с детским садом по вопросам охраны и укрепления здоровья детей.

Как здоровье сохранить?

Чтоб здоровье сохранить,
Организм свой укрепить,
Знает вся моя семья —
Должен быть режим у дня.
Следует, ребята, знать —
Нужно всем подольше спать.
Ну а утром не лениться —
На зарядку становиться!
Чистить зубы, умываться
И почаще улыбаться,
Закаляться, и тогда
Не страшна тебе хандра.
У здоровья есть враги,
С ними дружбы не води!
Среди них тихоня лень,
С ней борись ты каждый день.
Чтобы ни один микроб
Не попал случайно в рот,
Руки мыть перед едой
Нужно мылом и водой.
Кушать овощи и фрукты,
Рыбу, молокопродукты -
Вот полезная еда,
Витаминами полна!
На прогулку выходи,
Свежим воздухом дыши.
Только помни при уходе:
Одеваться по погоде!
Ну, а если уж случилось:
Разболеться получилось,
Знай, к врачу тебе пора.
Он поможет нам всегда!
Вот те добрые советы,
В них и спрятаны секреты,
Как здоровье сохранить.
Научись его ценить!

ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ ПО ФОРМИРОВАНИЮ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У СВОИХ ДЕТЕЙ.

1. Новый день начинайте с улыбки и с утренней разминки.
2. Соблюдайте режим дня.
3. Помните: лучше умная книга, чем бесцельный просмотр телевизора.
4. Любите своего ребёнка, он – ваш. Уважайте членов своей семьи, они – попутчики на вашем пути.
5. Обнимать ребёнка следует не менее четырёх раз в день, а лучше – 8 раз.
6. Положительное отношение к себе – основа психологического выживания.
7. Не бывает плохих детей, бывают плохие поступки.
8. Личный пример по здоровому образу жизни – лучше всякой морали.
9. Используйте естественные факторы закаливания – солнце, воздух и воду.
10. Помните: простая пища полезнее для здоровья, чем искусные яства.

11. Лучший вид отдыха – прогулка с семьёй на свежем воздухе, лучшее развлечение для ребёнка – совместная игра с родителями.

Итак, состояние здоровья детей в настоящее время становится национальной проблемой, а формирование здорового образа жизни у детей дошкольного возраста является государственной задачей, решение которой во многом зависит от организации работы по данному направлению в дошкольном учреждении. Полноценное воспитание дошкольника происходит в условиях тесного сотрудничества семьи и дошкольного учреждения. Как известно семья является первым и важнейшим институтом социализации ребенка. Но так как большинство родителей вынуждено заниматься «поиском» средств существования, дети проводят, очень много времени, (9-10 часов в день) в детских садах. По сути, их воспитанием занимаются педагоги, действующие по специально разработанным программам. Но влияние семейного воспитания на формирование личности ребенка играет значительную роль. Если требования, предъявляемые к ребенку в детском саду и семье, не согласованы, то воспитание полезных навыков и привычек будет очень затруднено. Так как общеизвестно, что закрепление какого-либо умения происходит при многократном повторении. Дошкольные учреждения должны превратиться в открытый социально-педагогический комплекс с широким участием родителей в его работе. Дошкольное детство – самый благоприятный период для выработки правильных привычек, которые в сочетании с обучением дошкольников методам совершенствования и сохранения здоровья приведут к положительным результатам. Проблема оздоровления детей – это целенаправленная работа всего коллектива педагогов и родителей