



Консультация для родителей «День здоровья. Как сохранить здоровье»

Здоровье – это самая главная составляющая долгой и счастливой человеческой жизни. Здоровая нация – основа каждого государства.

Вот почему 7 апреля – Международный день здоровья

Планета день здоровья отмечает,

И каждый празднует, как может, праздник сей:

Кто поздравления для близких составляет.

Другие – ждут хороших новостей.

Желать на праздник принято здоровья,

Да столько, чтоб за раз не унести,

Пусть день веселым будет, счастья-полным.

А вас поздравить мы сочтем за честь.

Все родители хотят, чтобы их ребенок рос здоровым, сильным, крепким, выносливым. Но очень часто забывают о том, что хорошие физические данные обусловлены тем образом жизни, который ведет семья, двигательной активностью ребенка. Формирование здорового образа жизни должно начинаться с рождения ребенка для того чтобы у человека уже выработалось осознанное отношение к своему здоровью.

Здоровье-это ценность, которая дается с рождения человека, которую нужно сохранить, бережно к ней относиться. В детском саду здоровью уделяется большое внимание. Первое-это развитие культурно-гигиенических навыков у детей.

Дети должны уметь правильно умываться, знать, для чего это надо делать, всегда мыть руки с мылом, вернувшись с улицы, перед едой, после туалета.

Большое внимание в саду уделяется правильному и здоровому питанию детей. Нужно есть больше овощей и фруктов, потому что в них много витаминов: А, В, С, Д.

- Витамин А - морковь, рыба, сладкий перец, яйца, петрушка (для зрения).

- Витамин В - мясо, молоко, орехи, хлеб, курица, горох (для сердца).
- Витамин С - цитрусовые, капуста, лук, редис, смородина (от простуды).
- Витамин Д - солнце, рыбий жир (для косточек).

И конечно же необходимо проведение утренней зарядки, гимнастики в детском саду. В спортивном зале, на свежем воздухе проводятся ежедневные занятия по физической культуре.

Формирование здорового образа жизни у ребенка должно проходить не только в саду, но и дома, в тесном взаимодействии с родителями.

Основной задачей для родителей является формирование у ребенка нравственного отношения к своему здоровью, которое выражается в желании и потребности быть здоровым, вести ЗОЖ. Он должен осознать, что здоровье для человека важнейшая ценность, главное условие достижения любой жизненной цели, и каждый сам несет ответственность за сохранение и укрепление своего здоровья. В этом ничто не может заменить авторитет взрослого.

Домашний режим дошкольника – одна из важных составляющих семейного воспитания, позволяющих сохранять высокий уровень работоспособности, отодвинуть утомление и исключить переутомление. Семья организует рациональный домашний режим - он должен соответствовать режиму в дошкольном учреждении.

Важно привить детям чувство ответственности за свое здоровье научить их быть физически развитыми, с сформированными культурно-гигиеническими навыками, прививать любовь и интерес к занятиям по физической культуре и спорту.

