

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ЦЕНТР РАЗВИТИЯ РЕБЕНКА - ДЕТСКИЙ САД №26 «СОЛНЫШКО»
Г.СВЕТЛОГРАД

**Семинар для родителей
(законных представителей)
«За здоровьем всей семьей»**

**Подготовила воспитатель:
Перепелятникова Татьяна Николаевна.**

Здоровье – это, по определению Всемирной организации здравоохранения, состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней или физических дефектов. Физическое здоровье связано с телом, с физическим развитием, координацией движений, двигательной активностью, а так же физиологическими процессами, такими как дыхание, питание, сон и т.д.

Психическое здоровье связано с состоянием нервной системы, с развитием психологических процессов, таких как память, внимание, воображение, речь, мышление. Социальное здоровье связано с образом жизни. Это отношения с окружающими людьми, отношения в семье. Духовно-нравственное благополучие, заключается в умении управлять своими мыслями и поступками. Воспитать ребенка здоровым – это значит, с самого раннего детства научить его вести здоровый образ жизни. Его основные компоненты: рациональный режим; систематические физкультурные занятия; использование эффективной системы закаливания; правильное питание; благоприятная психологическая обстановка в семье. Ребёнок учится тому, что видит у себя в дома. Семья – это коллектив, члены которого взаимосвязаны определенными обязанностями.

Забота о **здоровье** ребенка является самой важной задачей. **Здоровый** и развитый ребенок обладает хорошей сопротивляемостью организма к вредным факторам среды и устойчивостью к утомлению, социально и физиологически адаптирован.

В дошкольном детстве закладывается фундамент **здоровья ребенка**, происходит интенсивный рост и развитие, формируются основные движения, осанка, а также необходимые навыки и привычки, приобретаются базовые физические качества, вырабатываются черты характера, без которых невозможен **здоровый образ жизни**.

Находясь, длительное время в неблагоприятных условиях, малыш получает перенапряжение адаптационных возможностей организма. Это приводит к истощению иммунной системы. Обостряются и развиваются хронические заболевания различных систем и органов.

Рост количества и сложности заболевания зависит не только от био-социальных факторов, но и от двигательной активности ребенка в течении дня. К сожалению сегодня, многие дети предпочитают просмотр мультфильмов и компьютерные игры подвижным играм.

Я хочу познакомить вас с тремя правилами для укрепления организма:

- Во-первых, соблюдение режима дня. В детском саду режим соблюдается, а вот дома не всегда. Необходимо объяснить детям, что нужно рано ложиться и рано вставать. И неукоснительно соблюдать это правило.

- Во-вторых, это культурно-гигиенические навыки. Дети должны уметь правильно умываться, знать, для чего это надо делать. Вместе с детьми рассматривайте ситуации защиты от микробов и делайте вывод, который дети должны хорошо усвоить: не есть и не пить на улице; всегда мыть руки с мылом, вернувшись с улицы, перед едой, после туалета. Вместе с детьми посчитайте, сколько раз в день им приходится мыть руки;

- В-третьих, культура питания.

Нужно есть больше овощей и фруктов. Рассказать детям, что в них много витаминов А, В, С, Д, в каких продуктах они содержатся и для чего нужны.

- Витамин А - морковь, рыба, сладкий перец, яйца, петрушка. Важно 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).
- В-четвертых, это гимнастика, физзанятия, занятия спортом, закаливание и подвижные игры. Если человек будет заниматься спортом, он проживет дольше. | "Береги здоровье смолоду".



Дети должны знать, почему так говорят. Обязательно ежедневно проводить гимнастику. Среди множества факторов, оказывающих влияние на рост, развитие и состояние **здоровья ребёнка**, двигательной активности принадлежит основная роль. От степени развития естественной потребности ребенка в движении во многом зависят развитие двигательных навыков, памяти, восприятия, эмоции, мышления. Поэтому очень важно обогащать двигательный опыт **ребёнка**.

****В** дошкольном возрасте ребенок еще не способен осознанно и адекватно следовать элементарным нормам гигиены и санитарии, выполнять требования ЗОЖ, заботиться о своем **здоровье**. Все это выдвигает на первый план задачу перед **родителями** по выработке у маленького ребенка умений и навыков, способствующих сохранению своего **здоровья**.

****Безусловно, здоровье** детей напрямую зависит от условий жизни в **семье**, санитарной грамотности, гигиенической культуры **родителей** и уровня их образования.

****Как** правило, у нас, взрослых, возникает интерес к проблеме воспитания привычки к **здоровому** образу жизни лишь тогда, когда **ребёнку** уже требуется психологическая или медицинская помощь. Готовность к **здоровому** образу жизни не возникает сама собой, а формируется у человека с ранних лет, прежде всего внутри **семьи**, в которой **родился** и воспитывался ребенок.

****Ребенок** должен узнать лучшие семейные российские традиции, понять значение и важность **семьи в жизни человека**, роль ребенка в **семье**, освоить нормы и этику отношений с **родителями и другими членами семьи**. Духовное **здоровье** - это **та вершина**, на которую каждый должен подняться сам. ЗОЖ служит укреплению всей **семьи**.

****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.

****Формируя здоровый образ жизни ребенка, родители** должны привить ребенку основные знания, умения и навыки:

- знание правил личной гигиены, гигиены помещений, одежды, обуви;
- умение правильно строить режим дня и выполнять его;
- умение взаимодействовать с окружающей средой: понимать, при каких условиях (дом, улица, дорога, парк, детская площадка безопасна для жизни и **здоровья**;
- умение анализировать опасные ситуации, прогнозировать последствия и находить выход из них;
- знание основных частей тела и внутренних органов, их расположение и роль в жизнедеятельности организма человека;
- понимание значения ЗОЖ для личного **здоровья**, хорошего самочувствия, успехов в занятиях;
- знание основных правил правильного питания;
- знание правил сохранения **здоровья** от простудных заболеваний;
- умение оказывать простейшую помощь при небольших порезах, ушибах;
- знание правил профилактики заболеваний позвоночника, стопы, органов зрения, слуха и других;
- понимание значения двигательной активности для развития **здорового организма**;

Большое значение для всестороннего, гармоничного развития ребенка имеют подвижные игры. Участие ребенка в игровых заданиях различной интенсивности позволяет осваивать жизненно важные двигательные умения в ходьбе, беге, прыжках, равновесии, лазанье, метании.

Особенностью подвижной игры является комплексность воздействия на все стороны личности ребенка:



- осуществляется физическое, умственное, нравственное и трудовое воспитание.
- повышаются все физиологические процессы в организме, улучшается работа всех органов и систем.
- развивается умение разнообразно использовать приобретенные двигательные навыки.

**** Дети, увлеченные сюжетом игры, могут выполнять с интересом физические упражнения много раз, не**

замечая усталости. Увеличение нагрузки в свою очередь способствует повышению выносливости.

****Во время игры дети действуют в соответствии с правилами. Это регулирует поведение играющих и помогает выработать положительные качества: выдержку, смелость, решительность и др.**

Изменение условий игры способствует развитию самостоятельности, активности, инициативы, творчества, сообразительности и др.

Совместный активный досуг:

1. способствует укреплению **семьи**;
2. формирует у детей важнейшие нравственные качества;
3. развивает у детей любознательность;
4. приобщает детей к удивительному миру природы, воспитывая к ней бережное отношение;
5. расширяет кругозор ребенка;
6. формирует у ребенка первичные представления об истории родного края, традициях, культуре народа;
7. сближает всех членов **семьи** (дети живут одними задачами с **родителями**, чувствуют причастность к общему делу).

Проводя совместно досуг, у **родителей** и детей возникает тот духовный контакт, о котором многие **родители только мечтают**.

Рекомендации **родителям** по организации активного семейного отдыха.

Проведение совместного семейного отдыха – будь то семейные туристические походы, активный отдых на море, в горах, участие в спортивных семейных играх, например, *«Папа, мама, я – спортивная семья»*, велосипедные прогулки в лес и т. д. – благотворно действуют на дошкольников и их **родителей**. **Родители** совместно с детьми могут:

1. В зимнее время – совершать лыжные прогулки с детьми, кататься на коньках, на санках, совершать пешие прогулки в ближайший лес, парк, лепить во дворе снежные крепости, фигуры.
2. В весеннее и осеннее время – брать детей с собой в однодневные туристические походы, совершать совместный отдых на море, на даче, организовывать совместные дворовые затеи с подвижными играми.
3. В летнее время – загорать, плавать, устраивать шумные, подвижные игры на улице.
4. Устраивать совместные семейные чтения о **здоровом образе жизни**. (Например, стихотворение А. Барто *«Девочка чумазая»* вызовет желание малышек умыться и мыть руки с мылом, произведение С. Михалкова *«Про девочку, которая плохо кушала»* поможет побороть плохой аппетит, стихотворение С. Михалкова *«Про мимозу»* расскажет о необходимости закаливания и т. п.)

В заключение хочется предложить **родителям** сформулированные семейные правила, касающиеся режима дня, закаливания, питания и других составляющих **здорового образа жизни**.