

Консультация для родителей



Fizinstruktorga

## Здоровый образ жизни

Семья — это прежде всего дети. Современные дети необычайно выросли интеллектуально, но изменились ли физически? Средний дошкольник не посещает спортивные секции , а физкультура в его семью чаще всего проникает лишь с помощью телевизора. Зачастую, родители, считая своим долгом одеть, обуть, накормить, особо не задумываются о физическом воспитании детей. И только со временем, существенные нарушения в триаде, определяющей здоровье, аукаются в возрасте , когда власть родителей уже теряет реальную силу. Кто же разорвет заколдованный круг, из которого физически слабо подготовленные дети становятся слабо подготовленными взрослыми? Один восточный мудрец мечтал, чтобы в его школе каждый день преподавались четыре предмета: урок здоровья, урок любви, урок мудрости и урок труда. Итак, урок здоровья давным-давно стоял на первом месте. Думая о здоровье, мы обязаны готовить детей к перегрузкам уже с дошкольного возраста. Не столь важно, будут то стрессовые ситуации , эмоциональная тяжесть или физическое перенапряжение.

Испытания, ожидающие наших детей, будут нелегкие. И о здоровье настало время заботиться уже с самого раннего возраста.

Здоровая семья – основа процветания общества, главное условие демографического развития государства.

Благополучие страны начинается с благополучия семьи. Будущее закладывается сегодня в каждом доме.

Процесс восстановления нравственного воспитания детей в семье является актуальным и значимым. Дошкольные общеобразовательные организации формируют новые подходы в работе с семьёй, проводят разностороннюю работу по формированию основ здоровой семьи.

В формулировке Всемирной организации здравоохранения, **здоровье - это** не только отсутствие болезней и физических дефектов, но и **состояние полного физического, душевного и социального благополучия**.

Здоровье изучается разными науками: биологией, медициной, физиологией, психологией.

Разумнее рассматривать здоровье дошкольника, ориентируясь на три основные составляющие:

## **ПИТАНИЕ + ЗАКАЛИВАНИЕ + ДВИЖЕНИЕ**

### **Реализация задачи по оздоровительному и физическому развитию детей**

#### **Как укрепить и сохранить здоровье детей?**

Ответ волнует как педагогов, так и родителей. Известно, что дошкольный возраст является решающим в формировании фундамента физического и психического здоровья. Ведь именно до 7 лет человек проходит огромный путь развития, неповторимый на протяжении всей последующей жизни. Именно в этот период идет интенсивное развитие органов, становление функциональных систем организма, закладываются основные черты личности, формируется характер, отношение к себе и окружающим. Важно на этом этапе сформировать у детей базу знаний и практических навыков здорового образа жизни, осознанную потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом.

## ДЛЯ ЧЕГО НУЖНА УТРЕННЯЯ ЗАРЯДКА?

Зарядка очень полезна для твоего здоровья: она помогает проснуться утром, дарит хорошее настроение и бодрость на целый день. Любые занятия спортом укрепляют мышцы, кости и помогают тебе не заболеть зимой.



! Продолжительность зарядки в зависимости от возраста — от 10 до 30 минут.

Утреннюю зарядку лучше всего проводить при открытых форточках, под веселую музыку.

! Можно придать упражнениям сказочную окраску: например, почувствуй себя обезьянкой или косолапым медвежонком.



