

«Что полезно для здоровья»



Консультация для родителей

Подготовила :
Дунайкина И.Г.
Инструктор по физической культуре

МБДОУ детский сад № 361
Екатеринбург 2021

Актуальность темы:

Дошкольный возраст – это фундамент здоровья, так как до семи лет идет интенсивное развитие органов и становление функциональных систем организма, закладываются основные черты личности, формируется характер. То, что упущено в детстве, трудно наверстать.



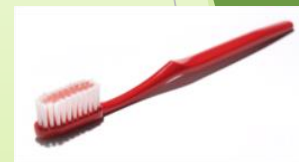
Поэтому, приоритетным направлением в дошкольном воспитании является сохранение здоровья детей, формирование у них навыков здорового образа жизни, осознанной потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом.

Формирование здорового образа жизни является актуальной проблемой в современном обществе.

Рассмотрим 7 компонентов здоровья



Личная гигиена – это правила по уходу за телом и содержанию его в чистоте



Содержание в чистоте кожи тела, одежды, зубов и полости рта помогает избежать многие инфекционные и другие заболевания.

Распорядок дня – распределение времени на различные виды деятельности в течение суток



Распорядок дня призван сбалансировать периоды отдыха и активности, сна и питания. Это неотъемлемая часть воспитания дошкольников.

Прогулки на открытом воздухе – важны не только для обогащения организма кислородом, они позволяют отдохнуть глазам от рассматривания близких и мелких предметов



Совместные прогулки на свежем воздухе сближают родственные связи и вообще связи в семье. Выезжайте куда угодно, в парк, лес, на море, поляну, к реке, и наслаждайтесь прогулками рядом друг с другом.

Сбалансированное питание

Схематическим изображением принципов здорового питания является **пищевая пирамида**.



Продукты, составляющие основание пирамиды, должны употребляться в пищу как можно чаще, в то время, как находящиеся на вершине пирамиды, следует избегать или употреблять в ограниченных количествах.

Здоровый сон - это источник, которые дает энергию, силы, отдых. К организации сна у детей нужно подходить с ответственностью



Нужное количество часов сна для каждого индивидуально.
До 5 лет дети спят около 10-11 часов ночью и 2 часа в день

Питьевой режим

Вода – живительная влага. Польза правильного питания без неё сводится к минимуму:

процессы метаболизма замедляются, кишечник не может нормально очищаться, а недостаток воды отражается на внешнем виде.



Питьевой режим-

•Порядок использования воды для питья, установленный с учетом вида деятельности людей, условий окружающей среды и состояния организма.



Физическая культура

это социальная деятельность, направленная на сохранение и укрепление здоровья, развитие психофизических способностей ребёнка в процессе осознанной двигательной деятельности



Поведение взрослого – воспитателя или родителя – важный фактор воспитания здорового образа жизни ребёнка

«Здоровый образ жизни» должен стать стилем жизни окружающих его людей, т. е. педагогов и родителей.

Семья для ребёнка - источник общественного опыта. Здесь он находит пример для подражания.

В детском саду происходит его социальное развитие. дети могут оказаться в неожиданных ситуациях на улице и дома, поэтому главной задачей является развитие у них самостоятельности и ответственности.



Все, чему мы учим детей, они должны применять в реальной жизни.