

# Консультация для родителей

## Формирование привычек к здоровому образу жизни у дошкольников<sup>а</sup>

Высаживая цветы, приглашаешь  
бабочек, Высаживая сосны,  
приглашаешь ветер, Высаживая ивы,  
приглашаешь цикад.

Восточная  
мудрость.

А что же мы «высадили» в наш поток жизни?

Конечно же, каждый может назвать примеры из своей сферы деятельности. Но главное, безусловно, что мы «высадили» и растим - это наши дети. Ведь дети - это наше будущее, будущее всей страны. Поэтому, **здоровье детей – богатство нации.** Этот тезис не утратит актуальности во все времена, а сегодня он не просто актуален, он самый главный, учитывая экологическую ситуацию практически в любой точке планеты, где живут люди и есть крупные промышленные предприятия. Постоянно усиливающееся влияние на организм человека разнообразных отрицательных факторов окружающей среды приводит к ухудшению состояния здоровья как взрослых, так и детей. Всё больше и больше детей приходит в школу, уже имея те или иные заболевания, часто хронические. А это не проходит бесследно и приводит к комплексу школьных проблем.

Причинами резкого снижения уровня здоровья детей дошкольного возраста

являются:

- падение уровня жизни, социальные потрясения, неблагоприятная экологическая обстановка России,
- ухудшение состояние здоровья матери,
- стрессы,
- дефицит двигательной активности,
- недостаточная квалификация воспитателей в вопросах охраны здоровья и физической подготовленности,
- массовая безграмотность родителей в вопросах сохранения здоровья детей,
- частичное разрушение служб врачебного контроля в ДОУ,
- неполноценное питание,

- перегрузки...

В сложившейся ситуации лозунг “Сохраним здоровье детей” несколько устарел. Коль здоровье – богатство, то его необходимо воспроизводить, увеличивать, а не просто сохранять. Именно поэтому, в настоящее время мы – педагоги (равно как врачи и другие специалисты) стараемся уделять этому вопросу больше внимания, привлечь Вас – родителей (непосредственных воспитателей своих детей) к этой насущной проблеме. Ведь успехов в укреплении здоровья детей, их полноценном развитии, повышении их двигательной активности можно добиться только при единстве системы воспитания в детском саду и семье. Часто недостаточная физическая культура семьи является причиной заболеваемости детей. Как это заложен самой природой, освоение умений и знаний малышом достигается имитацией действий и поведения взрослых, поэтому им необходимо контролировать каждый свой шаг в присутствии ребёнка. Родителям необходимо выступать перед ребёнком в роли тех идеалов, которые они хотят ему привить. Т.е. если родители хотят видеть своих детей здоровыми, то и сами должны стремиться быть здоровыми, вести здоровый образ жизни.

Под здоровым образом жизни (ЗОЖ) понимается такой, при котором сохраняются и расширяются резервы организма. Образ жизни зависит от многих условий (факторов):

- (I) Всё то, что окружает человека – среда. Это стены квартиры и дома, улицы и транспорт на них. Это лес и горы, луг и река, солнце и воздух, одежда человека. Это и люди, которые окружают человека – микросоциум (семья, группа детского сада, соседи...),
- (II) Всё то, что человек “вводит” в себя. Продукты питания, лекарства, никотин, алкоголь, наркотики.
- (III) То, что человек делает с собой в результате волевых усилий и осознания необходимости своих действий. Организация своего дня (режим дня), закаливание, отказ от дурных привычек (алкоголь, курение), занятия физ. культурой.

Именно недостаток двигательной активности является причиной многих заболеваний и отклонений в физическом развитии детей. Физические упражнения укрепляют мускулатуру, сохраняют подвижность суставов и прочность связок, улучшают фигуру, повышают минутный выброс крови сердцем и увеличивают дыхательный объём лёгких, стимулируют обмен веществ, уменьшают вес, благотворно действуют на органы пищеварения, успокаивают нервную систему, повышают сопротивляемость простудным заболеваниям. Физические упражнения являются очень эффективным средством повышения резервов всех органов и систем человеческого организма.

Поэтому, обратите внимание на организацию своего семейного досуга. Ведь можно всем вместе отправиться в пешую или лыжную (зимой) прогулку, поход, интересно провести совместно летний отдых, сделать свой двор, дачу, квартиру любимым местом свободного времяпрепровождения

посредством установления тренажёров, физ. оборудования, принять участие в спортивном празднике или в городском мероприятии. Дети, принимая участие в таких мероприятиях, подражают взрослым, перенимают их настрой, активность, понимание необходимости происходящего. Главное, чтобы всем было весело, интересно, полезно и, чтобы взрослые осознавали сами и показывали ребёнку эту полезность своим примером. Это оказывает огромное влияние на развитие маленького человека. От того, как родители будут относиться ко всему этому, какое значение придавать зависит и отношение самого ребёнка. Привычки вашего ребёнка во многом, если не во всём, повторяют ваши привычки. Поэтому привитие привычки к здоровому образу жизни в ваших руках.

**Состояние здоровья человека находится в его руках. Об этом говорят обобщённые данные Всемирной организации здравоохранения: здоровье человека зависит на 8-10% - от развития системы здравоохранения, на 20% - от окружающей среды, на 20% - от наследственности, на 50% - от образа жизни.**