Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение

детский сад № 25 «Малыш»

Консультация для родителей

«Как воспитать здорового человека?»

Составитель: Здаревская О.Н.,

воспитатель группы раннего возраста

МО Карпинск

2026

Основная проблема воспитания подрастающего поколения – это воспитание здорового человека. Только здоровый ребенок может играть, бегать, смеяться, фантазировать. Насколько здоров ребенок – от этого зависит его личностное и социальное развитие.

Дошкольное детство - самый благоприятный период для выработки правильных привычек, которые в сочетании с обучением дошкольников методам совершенствования и сохранения здоровья приведут к положительным результатам. Проблема оздоровления детей - это целенаправленная работа педагогов и родителей.

Здоровье — это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не только отсутствия болезней и физических дефектов.

Здоровьесбережение — это сохранение и укрепление здоровья детей, улучшение их двигательного статуса с учётом индивидуальных возможностей и способностей

Здоровый образ жизни (для взрослых) — образ жизни человека, направленный на профилактику болезней и укрепление здоровья.

Здоровый образ жизни (для детей) - это действия, нацеленные на укрепление здоровья.

Что нужно делать, чтобы малыши были здоровыми?

Во-первых, соблюдение режима дня. (Режим дня - это четкий распорядок жизни в течение суток).

Во-вторых, формирование культурно-гигиенических навыков. (Дети должны уметь правильно умываться, знать, для чего это надо делать).

Для закрепления навыков рекомендуется использовать художественное слово. Например, отрывки из произведения К.И. Чуковского «Мойдодыр» и т.д.

Мойся мыло! Не ленись!
Не выскальзывай, не злись!
Ты зачем опять упало?
Буду мыть тебя сначала!

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;
- есть только мытые овощи и фрукты;
- когда чихаешь или кашляешь, закрывать рот и нос платком;
- есть только из чистой посуды.

В-третьих – это гимнастика, занятия физической культурой, спортом, закаливание и подвижные игры. (Необходимо ежедневно проводить зарядку).

Чтобы нам не болеть
И не простужаться,
Мы зарядкой с тобой
Будем заниматься.

В-четвертых, культура питания.

Нужно употреблять как можно больше овощей и фруктов. Дети должны знать, что в них много витаминов.

Витамин А – морковь, рыба, сладкий перец, яйца, петрушка. Важно для зрения.

Витамин В – мясо, молоко, орехи, хлеб, курица, горох (укрепляет сердце).

Витамин С – цитрусовые, капуста, лук, редис, смородина (укрепляет иммунитет).

Витамин Д – солнце, рыбий жир.

Для лучшего запоминания использовать художественное слово:

Никогда не унываю
И улыбка на лице,
Потому что принимаю
Витамины А, В, С.

Нельзя:

- пробовать все подряд;
- есть и пить на улице;
- есть немытое;
- есть грязными руками;
- гладить животных во время еды;
- есть много сладкого.

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 ребѐнку 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 традиции, 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.

ЗОЛОТЫЕ ПРАВИЛА ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ:

1. Новый день начинайте с улыбки и с утренней разминки;
2. Соблюдайте режим дня;
3. Помните: лучше умная книга, чем бесцельный просмотр телевизора;
4. Любите своего ребенка - он ваш, уважайте членов своей семьи, они - попутчики на вашем пути;
5. Обнимать ребенка следует не менее 4 раз, а лучше - 8 раз;
6. Не бывает плохих детей, бывают плохие поступки;
7. Личный пример по здоровому образу жизни - лучше хорошей морали;
8. Используйте естественные факторы закаливания - солнце, воздух и воду;
9. Помните: простая пища полезнее для здоровья, чем искусные яства;
10. Лучший вид отдыха - прогулка с семьей на свежем воздухе, лучшее развлечение для ребенка - совместная игра с родителями.

Безусловно, на некоторые правила невозможно повлиять силами только родителей ребенка, но создать благоприятный климат в семье под силу всем любящим родителям. Ребенок должен постоянно ощущать любовь, заботу и поддержку со стороны мамы и папы, только в этом случае можно не беспокоиться за психическое здоровье малыша.

Таким образом, необходимо с малых лет приобщать ребенка в семейном и общественном воспитании к здоровому образу жизни, формировать у малыша навыки охраны личного здоровья и бережного отношения к здоровью окружающих.

В заключении хочется напомнить родителям:

Здоровая семья — это крепость, в которой ребенок чувствует себя защищенным! Это гнездо, в котором ему спокойно и уютно. Семья, родители должны удовлетворить многие жизненно-важные потребности ребенка, должны многому научить детей.

Ребенок — это пластилин, что из него вылепишь — то и будешь иметь!
Это чистая доска, что напишешь, — то и останется на всю жизнь!
В здоровой семье — здоровый ребенок! В больной семье — больной!

Будьте здоровы!