

Консультация для родителей.

Здоровые дети в здоровой семье

Формирование здорового образа жизни детей дошкольного возраста.

Дошкольное детство - очень короткий период в жизни человека. Формирование привычки к здоровому образу жизни - одна из ключевых целей в системе дошкольного образования.

И это вполне объяснимо - только здоровый ребенок может развиваться гармонично. Дошкольный возраст является решающим в формировании фундамента физического и психического здоровья. До семи лет ребёнок проходит огромный путь развития, не повторяемый на протяжении последующей жизни. Именно в этот период идет интенсивное развитие органов и становление функциональных систем организма, закладываются основные черты личности, формируются характер, отношение к себе и окружающим. Очевидно, что семья и детский сад, имея свои особые функции, не могут заменить друг друга и должны взаимодействовать, чтобы ребенок мог полноценно развиваться. Главная задача педагогов детского сада и родителей в работе по приобщению к здоровому образу жизни – формировать разумное отношение к своему организму, учить вести здоровый образ жизни с раннего детства, владеть необходимыми гигиеническими навыками. Родители должны поддерживать и дома принципы формирования здорового образа жизни в оптимальном сочетании со всеми здоровыми и сберегающими мероприятиями проводимыми в детском саду. В детском саду дети с удовольствием посещают занятия с инструктором ЛФК, выполняют упражнения дыхательной гимнастики. Вместе с ребенком родители могут посещать плавательный бассейн, спортивные секции и кружки, принимать участие в различных соревнованиях. Всё это способствует формированию здорового образа жизни. Здоровый образ жизни — это не просто сумма усвоенных знаний, а стиль жизни, адекватное поведение в различных ситуациях. Дети могут оказаться в неожиданных ситуациях на улице и дома, поэтому главной задачей является развитие у них самостоятельности и ответственности. Все, чему мы детей научим, они должны применять в реальной жизни. Условия жизни, нравственная и эмоциональная атмосфера, в которой живет ребенок, целиком и полностью зависят от взрослых, и они, бесспорно, несут ответственность за счастье и здоровье детей.

