

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа №17 городского округа
Новокуйбышевска Самарской области структурного подразделения
« Детский сад «Центр раннего детства»

Алексейчука

Консультация для родителей

«Здоровый образ семьи-залог здоровья ребёнка»

Подготовила воспитатель :Грицына Л.Ю.

- Вы здоровы!
- Берегите детей и семью, а здоровье – самому!
- Нет здоровью не знают, кто бодень (не бодень)
- Бодень – невеста, а здоров – (беречься)
- Забота о здоровье – лучшее лекарство!
- Здоровье – это богатство, которое не купишь!
- Делай как болеешь – проживешь (долго)
- Не болеешь, не болеешь, после ухода (здоров)
- Здоровье не купишь, да хит (не ребенок)
- Будь здоров, будь здоров (здоров)

2018год

Консультация для родителей «Здоровый образ жизни в семье — залог здоровья ребенка»

Человеческое дитя – **здоровое...развитое...**
это не только идеал и абстрактная ценность,
но и практически достижимая норма **жизни**.
Как добиться этого?

Об этом мы и хотели бы поговорить с Вами сегодня.

В современном обществе предъявляются новые, более высокие требования к человеку, в том числе и к **ребенку**, к его знаниям и способностям.

Издревле люди при встрече желали друг другу **здоровья**: «Здравствуйте», «Доброгоздоровья!». И это не случайно. Ведь еще в Древней Руси говорили: «**Здоровье дороже богатства**», «**здоровье не купишь**», «Дал Бог **здоровья**, а счастье – найдем».

Действительно, **здоровье** необходимо любому человеку. **Здоровье** – это не только отсутствие болезней, но и состояние полного физического, духовного и социального благополучия. В большей степени **здоровье** человека зависит от него самого. «**Жизнь долга, если она полна**», - говорят в народе. Один из главных показателей **здоровья** – продолжительность **жизни**. Там, где нет **здоровья**, не может быть и долголетия. В конце XX века средняя продолжительность **жизни** в России составляла 71 год у женщин и 57 лет у мужчин.

По мнению ученых, от 10 до 20 процентов **здоровья** заложено в нас **генетически**, 20% зависит от окружающей среды, 5-10% от развития медицины, а на 50% **здоровье** зависит от нас самих. Без **здоровья** очень трудно сделать **жизнь** интересной и счастливой. Но, к сожалению, часто мы растрачиваем этот дар попусту, забывая, что потерять **здоровье** легко, а вот восстановить его - не просто.

Наше **здоровье** складывается из нескольких составляющих. Это и **здоровый образ жизни**, и благоприятная среда обитания, и рациональное питание (с условием обеспечения безопасности пищевых продуктов и воды, и эффективная демографическая политика.

Доказано, что более половины всех болезней взрослых приобретает в детские годы. Причем наиболее опасный возраст – от рождения до 16 лет. Сбереженное и укрепленное в детстве и юности **здоровье** позволит жить долго и активно, даст возможность выбрать профессию по душе и призванию, не ограничивая выбор состоянием **здоровья**.

Давайте вместе вспомним пословицы и поговорки о **здоровье**. Я начинаю, а Вы продолжайте.

- Береги платье снову, а **здоровье** (смолоду).
- Тот **здоровья** не знает, кто болен (не бывает).
- Болен – лечись, а **здоров** (берегись).
- Забота о **здоровье** – лучшее (лекарство).
- **Здоровье** сгубишь, новое (не купишь).
- Двигайся больше – проживешь (дольше).
- После обеда полежи, после ужина (походи).
- **Здоров** на еду, да хил (на работу).
- Лук семь недугов (лечит).

Забота о **здоровье ребенка** и взрослого человека стала занимать во всем мире приоритетные позиции. Это и понятно, поскольку любой стране нужны личности творческие, гармонично развитые, активные и **здоровые**.

Забота о воспитании **здорового ребенка** является приоритетной и для нашего дошкольного учреждения. **Здоровый и развитый ребенок** обладает хорошей сопротивляемостью организма к вредным факторам среды и устойчивостью к утомлению, социально и физиологически адаптирован.

В дошкольном детстве закладывается фундамент **здоровья ребенка**, происходит его интенсивный рост и развитие, формируются основные движения, осанка, а также необходимые навыки и привычки, приобретаются базовые физические

качества, вырабатываются черты характера, без которых невозможен **здоровый образ жизни**.

Для формирования всех качеств в нашем детском саду регулярно проводятся физкультурные занятия с использованием **разнообразного** спортивного оборудования, закаливающие мероприятия, такие как ежедневные прогулки, утренние гимнастики, бодрящая гимнастика. Питание детей соответствует нормам СанПиНа.

Мы должны не только охранять детский организм от вредных влияний, но и создавать условия, которые способствуют повышению защитных сил организма **ребенка**, его работоспособности. И важным здесь является правильно организованный режим дня.

Назовите, пожалуйста, два основных компонента режима дня (*ответы родителей*). Прогулка и сон. Дети должны гулять не менее 2 раз в день по 2 часа, летом – неограниченно. Сон особенно необходим ослабленным детям, важно, чтобы малыш засыпал и днем и вечером в одно и то же время.

Таким **образом**, домашний режим **ребенка** должен быть продолжением режима дня детского сада.

Надо запомнить, что правильное выполнение режима, чередование труда и отдыха **необходимы**: они улучшают работоспособность, приучают к аккуратности, дисциплинируют человека, укрепляют его **здоровье**.

Древние греки, например, мало болели и долго жили. Отчего же им так везло? А всё очень **просто**: пищу ели растительную, мяса употребляли мало, табака не знали, вино пили только после 30 лет и то разбавленное. Но самое главное – с раннего детства до преклонных лет закалялись и пребывали в движении. Дети у древних греков, учась в школе, полдня занимались науками, а полдня – физкультурой.

А в далекие времена для того, чтобы прокормиться, нашим предкам приходилось много ходить, бегать, охотиться. Сама **жизнь ставила условие**: чтобы не умереть, надо двигаться.

Сейчас такой необходимости практически нет. Автомобиль, магазины на каждой улице, телевизор, компьютер значительно облегчили физические нагрузки, создав малоподвижный **образ жизни**. На один просмотр телевизора мы тратим по 16, 20 и даже 30 часов в неделю. 30 часов неподвижного сидения у экрана – это много! При такой низкой двигательной активности можно подхватить гиподинамию (*пониженная подвижность*).

Полноценное питание – вот еще один аспект **здорового образа жизни**, включение в рацион продуктов, богатых витаминами, минеральными солями, а также белком. Все блюда для детей желательно готовить из натуральных продуктов, нерафинированных, без добавок, специй и **консервантов**. Чаще включать в рацион детей творог, гречневую кашу, овсяную кашу.

Немаловажное значение имеет и режим питания, то есть соблюдение определенных интервалов между приемами пищи.

Человек, который с детства приучает себя к правильному **образу жизни**, вырастет **здоровым и сильным**. Чтобы повысить тонус, стать **жизнерадостным**, преградить простуде все пути к своему организму, обязательно нужно использовать самое уникальное природное средство – закаливание. Закаленный человек мало подвержен любым заболеваниям, поэтому закаливание организма можно с уверенностью отнести к привычкам **здорового образа жизни**. Воздействие солнца, воздуха и воды на организм человека (*в разумных пределах*) очень полезно.

Но прежде чем приступить к закаливанию, необходимо усвоить пять правил.

1. Прежде чем приступить к закаливанию, нужно избавиться от «**микробного гнезда**» в организме в виде больных зубов, воспаленных миндалин, насморка и т. д.
2. Закаливание должно быть постепенным, то есть температуру воды, например, снижается на 1 градус каждые два дня, а не сразу на несколько градусов.

3. Закаливаться надо систематически, не пропуская ни одного дня. Если пропустишь, возвратись к предыдущей температуре.

4. Необходимо учитывать индивидуальные особенности, ведь одному может быть полезен прохладный душ, а другому – более теплый.

5. Надо выбрать основное средство закаливания: душ, обтирание, купание, солнечные ванны или хождение босиком.

Хотелось бы еще сказать о том, что удар по здоровью **ребенка** наносят вредные наклонности **родителей**. Не секрет, что дети курящих отцов и матерей болеют бронхолегочными заболеваниями гораздо чаще, чем дети некурящих.

Помните, **здоровье ребенка в Ваших руках**.

Вместе с тем давно уже замечено: в тех **семьях**, где взрослые болеют мало, и дети, как правило, **здоровы**.

Консультация для родителей

«Здоровый образ семьи - залог здоровья
ребенка»

Подготовила воспитатель: Грицына Л.Ю.

Консультация для родителей «Воспитание сказкой»

Консультация для родителей «Воспитание сказкой - радость встречи с книгой»

Автор: Грицына Любовь Юрьевна

Радость встречи с книгой

Взрослый знает, что книга не только учит, развивает и воспитывает ребенка, она пробуждает в маленьком человеке самые разнообразные творческие начала, она помогает детской фантазии обрести богатую образность и внутренний смысл.

Ребенок не может не играть, не выдумывать, не сочинять. Это неизбежно, это его способ проникновения в реальную действительность. Но что именно он выдумывает? Как сочиняет и почему сочиняет именно это? Какие нравственные и эстетические причины проявляются в детской игре, которая понемногу, зачастую незаметно для самого ребенка, становится его настоящей жизнью? Мир чтения, мир книги с ее литературными и графическими образами, помогает взрослому насытиться и направить детское воображение. Книга подает ребенку пример творчества, пример творческого отношения к реальному миру. Именно здесь, на книжной странице, малыши встречают впервые гармоническое отражение действительности. Книжка рассказывает самое главное, показывает самое красивое.

Есть в детской литературе книги разные: веселые и грустные, но они всегда жизнеутверждающие. Поэтому дети не могут не любить книгу, поэтому радуются книге, как празднику. А взрослые должны подготовить эту радость, помочь ребенку понять, почувствовать книгу во всей ее полноте.

Памятка родителям для организации занятий по заданию логопеда



- Занятия должны быть регулярными, носить занимательный, никак не принудительный характер, не превращаться в дополнительные учебные часы.

- Занятия могут проводиться во время прогулок, поездок. Но некоторые виды занятий требуют обязательной спокойной деловой обстановки, а также отсутствия отвлекающих факторов.

- Необходимо приучать ребенка к самостоятельному выполнению заданий. Не следует спешить, показывая, как нужно выполнять задание, даже если ребенок огорчен неудачей. Помощь ребенку должна носить своевременный и разумный характер.

- Занятия должны быть непродолжительными, не вызывать утомления, пресыщения. Желательно сообщать ребенку о том, какие задания он будет выполнять завтра.

- Необходимо разнообразить формы и методы проведения занятий, чередовать задания по обогащению словаря с заданиями по развитию памяти, внимания, звукопроизношения, развитию речи.

- Необходимо поддерживать у ребенка желание заниматься, стимулировать его к дальнейшей работе, поощрять успехи, учить преодолевать трудности.

