

Консультация

«Формирование здорового образа жизни у родителей и их детей»

Здоровый образ жизни выражает направленность личности на формирование, сохранение и укрепление, как и индивидуального, так и общественного здоровья. Поэтому важно, начиная с самого раннего возраста, воспитывать у детей активное отношение к собственному здоровью, понимание того, что здоровье – самая величайшая ценность, дарованная человеку природой.

Основные компоненты здорового образа жизни детей включают в себя:

- ✓ Рациональный режим.
- ✓ Правильное питание.
- ✓ Рациональная двигательная активность.
- ✓ Закаливание организма.
- ✓ Сохранение стабильного психоэмоционального состояния.

Для этого необходимо решать следующие задачи:

- 1) создать развивающую среду – пространство самореализации;
- 2) помочь ребёнку накопить необходимый опыт и знания для успешного выполнения главных задач воспитательно – оздоровительной работы по укреплению его физического и психического здоровья;
- 3) сформировать через активную деятельность здоровый организм ребенка его динамическое и устойчивое состояние к экстремальным ситуациям;
- 4) стимулировать дошкольника включиться в процесс физического развития и двигательной активности, побуждать его к самопознанию и одновременно создавать условия для внутренней активности личности;
- 5) направлять совместную работу всего педагогического коллектива и родителей на развитие и закаливание организма ребенка;
- 6) формировать навыки саморегуляции поведения дошкольника, направленные на осознанное сохранение и укрепление своего здоровья.

Деятельность педагога, направленная на укрепление здоровья детей, будет иметь малый успех, если она ведется в аспекте воспитатель — дети. Без активного взаимодействия в системе «ребенок- родитель- педагог» невозможно эффективное развитие ребенка. В этой работе необходимы звенья: воспитатель – родители, родители – дети. Поэтому работу по формированию здорового образа жизни в детском саду необходимо проводить вместе с родителями.

