

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное
учреждение «Детский сад №145»

Консультация для родителей

**«Воспитание у детей дошкольного возраста
здорового образа жизни»**

Составила: воспитатель
Протасова Н.Н.

Барнаул 2026

В настоящее время пути и средства оздоровления детей – дошкольников сводится в основном к комплексу профилактических мероприятий, т.е. утверждается принцип «Здоровье — это отсутствие болезней».

Учеными доказано, что здоровье человека только на 7-8% зависит только от здравоохранения и более чем на половину - от образа жизни. Сегодня установлено, что 40% заболеваний взрослых берут свое начало с дошкольного возраста.

Дошкольнику необходимо познать особенности своего организма, возможные патологии здоровья и пути их исправления; основы управления собственным здоровьем и выживания в современных условиях жизни, т.е. уже с раннего возраста ребенок должен стать для себя врачом, психологом, физиологом, учителем, психотерапевтом, тренером. Он должен получить базовые знания, которые помогут ему в дальнейшей жизни.

Учиться управлять своим здоровьем следует с самого рождения, и успех такого обучения на начальном этапе зависит от знаний и умений воспитателей и родителей, которым, к сожалению иногда не хватает соответствующей информации о методах сохранения и защиты здоровья у детей.



Содержание воспитания здорового образа жизни у дошкольников

Дать представление о человеке: о себе, мальчиках и девочках, близких родственниках.

- Познакомить с частями тела человека (голова, туловище, руки, ноги, глаза, уши и т.д.). Каждая часть тела выполняет определенные функции.

- Учить детей мыть руки перед едой, после загрязнения, следить за чистотой лица, учить чистить зубы, содержать в порядке нос.

- Учить пользоваться индивидуальным полотенцем, носовым платком, зубной щеткой, расческой, соблюдать опрятность в одежде, обуви.

- Учить тщательно, пережевывать пищу, не разговаривать во время еды, пользоваться салфеткой, сохранять правильную осанку за столом.

- Учить детей при появлении болей обращаться за помощью к взрослому.

- Разъяснять детям важность для здоровья сна, питания гигиенических процедур, движений, закаливания.

- Отмечать значение тренировки мышц для здоровья человека.

- Знать подбор упражнений для того, чтобы стать ловким, сильным, выносливым, быстрым, гибким.

- Знать правила сохранения правильной осанки и подбор упражнений для укрепления мышц спины, плечевого пояса, позвоночника.

- Знать упражнения для предупреждения плоскостопия.

- Учить детей отвращаться при чихании кашле, пользоваться при этом салфеткой или носовым платком.

- Проявление осторожность в общении с незнакомыми людьми.

Одно из главных условий сохранения здоровья – нормальный ночной сон. Чтобы его организовать необходимо, придерживаться следующих правил:

- Ребенка необходимо приучать ложиться в одно и то же время.

- За час-полтора до отхода ко сну следует уменьшить поток впечатлений (телевизор, радио т.д.)

- За 30-40 минут до сна можно спокойно погулять.

- Перед сном рекомендуется принимать теплые ванны продолжительностью 8-10 минут.

- Помещение, в котором спит ребенок, должно быть хорошо проветрено.

- Родителям не стоит забывать о том, что они являются примером для подражания во все периоды жизни для их малыша, и от того как поведет себя мама или папа в той или иной ситуации зависит поведение и построение жизненных принципов ребенка.