

# Консультация для родителей «Как сформировать у родителей представление ЗОЖ»



Выполнила: Инструктор по физической культуре Савенкова Н.Н.

Сегодня мы отправимся в путешествие по страницам книги Ольги Королевой Бережем здоровье с детства .Эта небольшая книжка о самом главном в нашей жизни о наших детях. Для поддержания здоровья нужны очень простые, известные всем условия, знакомые нам с детства.

«Солнце, воздух, и вода-наши лучшие друзья!» но для того, чтобы эти простые условия работали на наше здоровье надо вести ЗОЖ. И, чтобы малыш был здоров, нам необходимо прививать ему этот ЗОЖ. А сделать это сможете вы дорогие родители , а мы вам поможем в этом.

Рассказывать о ЗОЖ и просто и сложно.

Просто потому, что все его составления очень просты и всем известны, а сложно, потому что рецептов здоровья очень и опять же очень просты. Поэтому автор выделил главные заповеди ЗОЖ.

## **ЗАПОВЕДЬ 1. «Соблюдать режим дня».**

Очень важно приучать ребенка просыпаться и засыпать , есть по режиму, играть, гулять, трудиться в одно и то же время. Следует уделять особое внимание полноценному сну- не позднее 21-22часов, минимальная продолжительность сна 8-10часов. Необходимо

регламентировать просмотр телепередач как по времени (не более 40 мин-1час), так и по содержанию (вечером следует избегать возбуждающей тематики). Все это вселяет чувство безопасности,

уверенности и устойчивости. Это учит ребенка распределять и сохранять физические и психические силы в течение дня, делает его более спокойным и позитивным.



## **Заповедь 2 «Регламентировать нагрузки»**

Очень важно регламентировать как физические так и эмоциональные и интеллектуальные нагрузки. Нужно следить за поведением ребенка. Потеря внимания, капризы, истерики, расторможенность, является сигналом перегрузок. При первых признаках этих проявлений следует прекратить или снизить интенсивность деятельности или общения. При первой возможности дать ребенку отдохнуть, лучший отдых- двигательная активность на свежем воздухе. Если мы, взрослые, вовремя не примем меры и не прекратим или не нагрузки ребенка, за этим состоянием могут последовать истощение, недомогание, истерика, а затем и болезнь.



### Заповедь 3 «Свежий воздух»

Недостаток кислорода приводит к значительному ухудшению самочувствию . Дня нормального функционирования детский мозг нуждается в большом количестве кислорода. Потребности растущего организма в кислороде более чем в два раза превышает потребность у взрослых. Под влиянием воздушных ванн не только повышает тонус нервной, дыхательной пищеварительной систем, но возрастает количество эритроцитов и гемоглобина в крови.



### Заповедь 4 «Двигательная активность»

Движение - это естественное состояние ребенка. Задача взрослых- создать условия для двигательной активности. Пусть ваш ребенок как можно больше гуляет, играет в подвижные игры, бегает, прыгает, лазает, плавает. Это важно для полноценной деятельности мозга, а следовательно, и всего организма ребенка.

### Заповедь 5 «Физическая культура»

Занятия физической культурой укрепляют не только физическое здоровье, но и психику ребенка, позитивно влияют на его характер, способствует развитию волевых качеств, уверенности в себе, ответственности, умению дружить.



В ребенке может укорениться лишь то, что сформировано в семье, а значит основой успеха личный пример взрослого - родителя. Занятия физическими упражнениями с мамой или папой доставляют детям огромное удовольствие, а для родителей это прекрасная возможность пообщаться с ребенком и получить необходимую физическую нагрузку.

## Заповедь 6 «Водные процедуры»

Водные процедуры полезны для здоровья, хорошего самочувствия, прекрасного настроения, Вы можете выбрать любой подходящий для ребенка вид процедур или чередовать



Перед проведением водных процедур необходимо проконсультироваться с врачом.

## Заповедь 7

### «Простые приемы массажа биологически активных точек, рук, ступней, ушных раковин, лица, тела»

Массаж является прекрасным средством улучшения регуляции деятельности всех систем организма.

## Заповедь 8

### «Теплый, доброжелательный психологический климат в семье».



Перебранки в присутствии ребенка в одних случаях способствуют и него нервоза, снижаются защитные возможности детского организма.

Учитывая это мы всегда должны стараться быть в хорошем настроении.

Наше раздражение механически переходит и на ребенка. По поведению ребенка по утрам можно видеть- во сколько он уснул вечером приболел ли он все ли у него ладно в семье. Ребенок или замкнут , или наоборот сильно возбужден, криклив, агрессивен, плохо ест, плохо засыпает.

## Заповедь 9 «Творчество»

В творчестве ребенок может выразить себя: свои мысли, чувства, эмоции. Взрослым надо только создать условия для их творческой активности поддержать его желания созидать. Для этого подходит разные виды деятельности, рисование, лепка, изготовление поделок из бумаги шитье прослушивание классической и детской музыки, звуков природы, занятие музыкой и пение, занятия танцами, артистической деятельностью. Ходите с детьми на дополнительно на танцы,

гимнастику, движения на занятиях более уверенные пластичные.  
Рисуйте с детьми, лепите, раскрашивайте, конструируйте.

## **Заповедь 10**

### **«Питание»**

**В организации  
питания ребенка  
следует  
придерживаться  
простых, но важных  
правил, питание по  
режиму, для  
приготовления пищи**



**использовать только натуральные продукты, включать в рацион  
ребенка богатые витаминами и минералами вещества продукты,  
особенно весной, ежедневно на столе должны быть фрукты и овощи.**

# **Будьте здоровы!**