

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
муниципального образования г. Краснодар "Центр развития ребёнка -
детский сад № 90"

Воспитатель: Гвоздева В.В.

Консультация для родителей на тему: «Здоровье в семье»

Цель: предоставление педагогической поддержки родителям в развитии и укреплении здоровья ребёнка.

Задачи:

- Повысить компетентность родителей в физическом и эмоциональном здоровье детей.

- Заинтересовать в коллективной работе по оздоровлению в семье.

Ход:

Работа по полноценному физическому развитию и укреплению здоровья детей, должна осуществляться в тесном взаимодействии семьи и дошкольного учреждения. Главными воспитателями ребенка являются родители. Физическое и психологическое благополучие ребёнка зависит от того, как правильно организован режим дня ребенка, какое внимание уделяют родители здоровью ребенка.

Здоровый, крепкий и развитый ребёнок. Как добиться этого? Что для этого делаем мы? Как укрепить здоровье детей, избежать болезней?

Детей надо приучать дома делать утреннюю зарядку

в игровой форме, использовать можно различные стихи, например:

К речке быстро мы спустились,

Наклонились и умылись.

Раз, два, три, четыре,

Вот как славно освежились.

Будем прыгать, как лягушка,

Чемпионка- попрыгушка.

За прыжком — другой прыжок,

Выше прыгаем, дружок

Основной задачей для родителей является: формирование у ребенка нравственного отношения к своему здоровью, которое выражается в желании и потребности быть здоровым. Он должен осознать, что здоровье для человека важнейшая ценность, главное условие достижения любой жизненной цели и каждый сам несет ответственность за сохранение и укрепление своего здоровья. В этом ничто не может заменить авторитет взрослого. Поэтому родители должны сами воспринять философию здорового образа жизни и вступить на путь здоровья.

Формируя здоровый образ жизни ребенка, семья должна привить ребенку следующие основные знания, навыки и умения:

- знание правил личной гигиены, гигиены жилых помещений, одежды, обуви и другое;
- умение правильно строить режим дня и выполнять его;
- знание основных природных факторов, укрепляющих здоровье, и правил их использования;
- знание правил сохранения здоровья от простудных и некоторых других инфекционных заболеваний;
- умение оказывать простейшую помощь при небольших порезах, ушибах, ожогах, обморожениях;
- знание лечебных учреждений, где возможно получить помощь в случае болезни.

Домашний режим дошкольника – одна из важных составляющих семейного воспитания, позволяющих сохранять высокий уровень работоспособности, отодвинуть утомление и исключить переутомление. Семья организует рациональный домашний режим – сон, оптимальный двигательный режим, рациональное питание, закаливание, личную гигиену, нравственное и этическое воспитание, отказ от разрушителей здоровья.

Забота о здоровье ребенка и взрослого человека стала занимать во всем мире приоритетные позиции. Чем больше мы будем ребенку показывать и рассказывать о здоровье, тем лучше для его развития.