

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
детский сад № 69 «Уникум» города Ставрополя

Консультация для родителей:  
«Основные составляющие ЗОЖ»

МБДОУ д/с№69 «Уникум» г.Ставрополя

Воспитатель по ФИЗО

Леонтьева Н.Ю.

Ставрополь, февраль 2025 г.

## **Основные составляющие ЗОЖ**

Здоровье - это состояние полного физического, психического и социального благополучия а не просто отсутствие болезней или физических дефектов. Период дошкольного детства наиболее важный в становлении личностных качеств, формирования основ физического, психического, интеллектуального и социального здоровья. До 7 лет человек проходит огромный путь развития, неповторяемый на протяжении последующей жизни. Именно в этот период идет интенсивное развитие органов и становление функциональных систем организма, закладываются основные черты личности, формируется характер, отношение к себе и окружающим. Очень важно именно на этом этапе сформировать у детей базу знаний и практических навыков здорового образа жизни, осознанную потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом. Поэтому детский сад и семья призваны в дошкольном детстве, заложить основы здорового образа жизни, сформировать представления о здоровье, как главной ценности жизни.

Поэтому необходимо с самого раннего возраста ценить, беречь и укреплять здоровье, чтобы своим личным примером демонстрировать здоровый образ жизни.

Рассмотрим основные компоненты здоровья, позволяющие при правильном использовании оставаться нашим детям здоровыми и жизнерадостными.

### **1.Соблюдение режима дня.**

Режим дня – это чередование различных видов деятельности, отдыха, сна, питания, пребывания на воздухе, которое должно соответствовать возрастным особенностям детей. Домашний режим в выходные должен соответствовать режиму дошкольного учреждения. Опыт показывает, что неуклонное соблюдение установленного распорядка изо дня в день постепенно вырабатывает активное стремление ребенка выполнять режим самостоятельно, без подсказки взрослых, без принуждения, а это способствует формированию таких важных качеств поведения, как организованность и самодисциплина.

### **2.Правильное питание.**

Рациональное питание детей дошкольного возраста — необходимое условие их гармоничного роста, физического и нервно-психического развития, устойчивости к действию инфекций и других неблагоприятных факторов внешней среды

### **3.Оптимальный двигательный режим в семье**

Двигательная активность –биологическая потребность организма, от удовлетворения которой зависит здоровье детей, их физическое и общее развитие. Двигательная активность детей создает предпосылки для прочного включения физической культуры в жизнь детей, формирует у них потребность в здоровом образе жизни.

#### 4. Закаливание.

Закаливание организма — одно из лучших средств укрепления здоровья. Задача закаливания — приучить хрупкий, растущий организм ребенка переносить перемены температуры в окружающей среде. Основными средствами закаливания детей являются естественные факторы природы — воздух, вода, солнце.

#### 5. Соблюдение личной гигиены.

Гигиеническое воспитание дошкольников, очень ответственный этап в развитии и становлении ребёнка как личности. Ведь на этом этапе закладываются основы для существования ребёнка в социуме.

В этом случае, очень важная роль отводится родителям, ведь дети подражают взрослым. Именно поэтому правильное гигиеническое воспитание будет эффективно только в том случае, если взрослые из ближайшего окружения ребенка своим поведением будут их подкреплять.

#### 6. Положительные эмоции.

Ребенку необходим спокойный, доброжелательный психологический климат в семье. Мы должны не только охранять детский организм от вредных влияний, но и создавать условия, которые способствуют повышению защитных сил организма ребенка, его работоспособности.

#### 7. Отказ от вредных привычек в семье.

В детском саду для обеспечения дошкольникам возможности сохранения здоровья, формирования у него знаний, умений и навыков по здоровому образу жизни применяются здоровьесберегающие технологии.

1. Технологии стимулирования и сохранения здоровья включают в себя всевозможные динамические паузы, подвижные и спортивные игры, гимнастики для глаз, после сна, пальчиковые гимнастики, релаксация.

2. Технологии, которые обучают ЗОЖ — утренняя гимнастика, физкультурные занятия, обучающие игры.

3. Коррекционные - артикуляционная гимнастика и технологии музыкального воздействия, арт. и сказка – терапия, психогимнастика, ритмопластика.