

Консультация для родителей



**З**ДОРОВЫЙ

**О**БРАЗ

**Ж**ИЗНИ

Здоровая семья –  
основа процветания общества, главное  
условие демографического развития  
государства.

Благополучие страны начинается с благополучия  
семьи. Будущее закладывается сегодня в каждом  
доме.

Процесс восстановления нравственного воспитания  
детей в семье является актуальным и значимым.  
Дошкольные общеобразовательные организации  
формируют новые подходы в работе с семьёй, проводят  
разностороннюю работу по формированию основ  
здоровой семьи.

В формулировке Всемирной организации  
здравоохранения, **здоровье - это** не только  
отсутствие болезней и физических дефектов,  
но и **состояние полного физического,  
душевного и социального благополучия.**

Здоровье изучается разными науками:  
биологией, медициной, физиологией,  
психологией.

## Здоровый образ жизни

Семья — это прежде всего дети. Современные дети необычайно выросли интеллектуально, но изменились ли физически? Средний дошкольник не посещает спортивные секции, а физкультура в его семью чаще всего проникает лишь с помощью телевизора. Зачастую, родители, считая своим долгом одеть, обуть, накормить, особо не задумываются о физическом воспитании детей. И только со временем, существенные нарушения в триаде, определяющей здоровье, аукаются в возрасте, когда власть родителей уже теряет реальную силу. Кто же разорвет заколдованный круг, из которого физически слабо подготовленные дети становятся слабо подготовленными взрослыми? Один восточный мудрец мечтал, чтобы в его школе каждый день преподавались четыре предмета: урок здоровья, урок любви, урок мудрости и урок труда. Итак, урок здоровья давным-давно стоял на первом месте. Думая о здоровье, мы обязаны готовить детей к перегрузкам уже с дошкольного возраста. Не столь важно, будут то стрессовые ситуации, эмоциональная тяжесть или физическое перенапряжение.

Испытания, ожидающие наших детей, будут нелегкие. И о здоровье настало время заботиться уже с самого раннего возраста.

Разумнее рассматривать здоровье дошкольника, ориентируясь на три основные составляющие:

## **ПИТАНИЕ + ЗАКАЛИВАНИЕ + ДВИЖЕНИЕ**

### **Реализация задачи по оздоровительному и физическому развитию детей**

**Как укрепить и сохранить здоровье детей?**

Ответ волнует как педагогов, так и родителей. Известно, что дошкольный возраст является решающим в формировании фундамента физического и психического здоровья. Ведь именно до 7 лет человек проходит огромный путь развития, неповторимый на протяжении всей последующей жизни. Именно в этот период идет интенсивное развитие органов, становление функциональных систем организма, закладываются основные черты личности, формируется характер, отношение к себе и окружающим. Важно на этом этапе сформировать у детей базу знаний и практических навыков здорового образа жизни, осознанную потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом.