

Консультация для родителей на тему:
«Движение и здоровье»

**«Здоровый образ
жизни»**



Подготовила: воспитатель
З.В Елизарова

В современном обществе проблема сохранения и укрепления здоровья детей является как никогда ранее актуальной. Это объясняется тем, что к ним предъявляются весьма высокие требования, соответствовать которым могут только здоровые дети.

А о здоровье можно говорить не только при отсутствии каких-либо заболеваний, но и при условии гармоничного нервно-психического развития, высокой умственной работоспособности. Насколько важно движение в человеческой жизни, известно каждому. Но между знанием и практикой часто расстояние бывает больше, чем до Луны. А между тем известно также то, что люди, тренирующие свою мышечную систему, пусть даже совсем небольшой, но обязательно повседневной активностью, гораздо менее подвержены несчастным случаям.

Статистические данные из практики детских врачей, врачебных комиссий и страховых компаний свидетельствуют о чрезвычайной важности движений и правильного питания в жизни детей. К слову, и взрослых тоже. Вместе с тем результаты научных исследований свидетельствуют: уже в дошкольном возрасте здоровых детей становится все меньше. Высок процент физиологической незрелости (более 60%), которая становится причиной роста функциональных (70%) и хронических (до 50%) заболеваний. Более 20% детей имеют дефицит массы тела.

Дети, как известно, продукт своей среды - она формирует их сознание, привычки. Природой предусмотрено, что молодые существа изучают мир, прежде всего через опыт и поведение своих родителей. Именно родители прививают детям стратегии выживания, закладывают, скажем, так, рабочие программы. Человеческий мозг, особенно это касается бессознательного мышления, напитывается впечатлениями. В дальнейшем 80% нашей деятельности руководствуется этим бессознательным опытом. Поэтому чрезвычайно важную роль играют просвещение детей в вопросах потребностей здорового тела, обучение, тренировка, как в детском саду, так и в семье.

Детям необходимо объяснить значимость не только тех или иных действий и привычек, но - и это главное – подавать собственный пример.

- Утром еще в постели, надо, чтобы ребенок сделал несколько упражнений по растяжке мышц.
- Душ! От этой утренней процедуры ребенок должен получить наслаждение настоящего веселого водного праздника.
- Теперь за аппетитный завтрак! Ведь это важнейшая трапеза дня. Поэтому ни в коем случае не завтракайте на ходу. Лучше всего, если к столу на

протяжении долгого времени подается одно и то же. Это способствует выработке в организме настоящей потребности в завтраке. За завтраком важны мирные разговоры о предстоящем дне, в том числе о потребностях организма.

Анкета «Растим здорового ребёнка»

Уважаемые родители! Ваше активное участие в анкетировании позволит нам оптимизировать учебно-воспитательный процесс и эффективно проводить работу по оздоровлению Вашего ребёнка, учитывая его индивидуальные особенности. Пожалуйста, в каждом вопросе выберите и подчеркните нужный вариант ответа.

1. Фамилия, имя ребёнка, дата рождения _____

2. Дорога до детского сада:

- пешком (сколько времени) _____

- на транспорте (сколько времени) _____

3. Гуляет ли Ваш ребёнок в выходные дни:

- нет

- да

- 1 раз в день,

- 2 раза в день.

4. Режим сна:

- ребёнок вечером ложится спать в рабочие дни в ____ ч, поднимается в ____ ч;

- в выходные дни ложится спать в _____ ч, поднимается в _____ ч.

5. Спит ли ребёнок днём в выходные дни:

- да (указать продолжительность сна);

- нет.

6. Делает ли ребёнок дома утреннюю гимнастику?

- нет;

- иногда;

- только в выходные дни;

- да, всегда.

7. Сколько времени в день ребёнок:

- смотрит телевизор в рабочие дни _____ ч;
- в выходные дни _____ ч;
- проводит у компьютера в рабочие дни _____ ч;
- в выходные дни _____ ч.

8. Где ребёнок был летом?

- дома;
- за городом;
- на море;
- другое

9. Знаете ли вы меню детского сада?

- да, всегда;
- иногда;
- не интересуюсь.

10. Какие продукты питания не ест Ваш ребёнок?

11. Как часто ребёнок употребляет следующие продукты питания (нужное отметить):

- консервы (исключая консервы для детского питания);
- грибы;
- чипсы, сухарики;
- газированные напитки;
- импортные сладости (сникерсы, сладкие плитки, сосательные конфеты и др.)

Отметить для каждого из пунктов:

А – часто (ежедневно или несколько раз в неделю);

Б – иногда (1 раз в неделю);

В – редко (1-2 раза в неделю)

12. Стараетесь ли Вы в выходные дни соблюдать режим питания, к которому ребёнок привык в детском саду?

- да, всегда;
- иногда;
- нет.

13. Ваша оценка состояния здоровья ребёнка:

-хорошее;

-удовлетворительное;

-плохое (указать причину)

14. Какие профилактические мероприятия Вы проводите с ребёнком дома в связи с эпидемией ОРЗ, гриппа?

15. Какими средствами народной медицины Вы пользуетесь во время болезни ребёнка?

16. Какие, на Ваш взгляд, оздоровительные мероприятия наиболее эффективны в детском саду?

Дата заполнения анкеты:

Благодарим Вас за участие в опросе и искренние ответы.