

Консультация для родителей старшей группы ДОУ

«Здоровый образ жизни — вместе с семьёй»

Автор: Дашян Наира Мехаковна

Воспитатель 1 КК

Консультация для родителей старшей группы ДОУ «Здоровый образ жизни — вместе с семьёй»

Уважаемые родители!

Здоровье ребёнка закладывается в раннем возрасте, и семья играет ключевую роль в формировании привычек здорового образа жизни (ЗОЖ). В старшем дошкольном возрасте особенно важно закрепить у детей осознанное отношение к своему здоровью.

Что включает ЗОЖ для дошкольника?

1. **Режим дня.** Чёткий распорядок помогает организму работать слаженно, снижает утомляемость и повышает работоспособность.
 2. **Рациональное питание.** Сбалансированный рацион с достаточным количеством витаминов и минералов — основа роста и развития.
 3. **Физическая активность.** Подвижные игры, прогулки, зарядка укрепляют мышцы, сердце и лёгкие.
 4. **Закаливание.** Постепенное приучение организма к прохладе укрепляет иммунитет.
 5. **Личная гигиена.** Привычка мыть руки, чистить зубы и следить за чистотой тела защищает от инфекций.
 6. **Психологический комфорт.** Доброжелательная атмосфера в семье — залог эмоционального благополучия ребёнка.
-

Практические рекомендации

1. Режим дня:

- Подъём и отбой в одно и то же время (ночной сон — не менее 10 часов).
- Регулярные приёмы пищи (3–4 раза в день).
- Время для прогулок и активных игр (не менее 2 часов в день).

2. Питание:

- Включайте в меню сезонные овощи и фрукты.
- Ограничьте сладости, фастфуд, газированные напитки.
- Привлекайте ребёнка к приготовлению полезных блюд.

3. Физическая активность:

- Утренняя зарядка всей семьёй (10–15 минут).
- Подвижные игры на прогулке: «Салки», «Классики», игры с мячом.
- Катание на велосипеде, самокате, лыжах (по сезону).

4. Закаливание:

- Проветривание комнаты перед сном.
- Обтирание прохладной водой или контрастный душ (после консультации с педиатром).
- Ходьба босиком дома.

5. Гигиена:

- Напоминайте мыть руки после улицы, туалета и перед едой.
- Следите за регулярностью чистки зубов (утром и вечером).
- Учите ребёнка пользоваться личным полотенцем и расчёской.

6. Эмоциональное здоровье:

- Создавайте дома доброжелательную атмосферу.
 - Хвалите за старания и успехи.
 - Обсуждайте чувства и переживания.
-

Как сделать ЗОЖ увлекательным?

- **Игры.** «Угадай полезный продукт», «Составим меню на день», «Спортивная эстафета».
 - **Чтение.** Книги и стихи о здоровье: А. Барто «Девочка чумазная», С. Михалков «Про девочку, которая плохо кушала» и др.
 - **Творчество.** Рисунки на тему «Я здоров!», аппликации «Витамины на тарелке».
 - **Семейные традиции.** Еженедельные походы в парк, утренние пробежки, «витаминные завтраки» по выходным.
-

Важные правила для родителей

- Будьте примером: дети копируют поведение взрослых.
- Избегайте резких запретов — заменяйте вредные привычки полезными альтернативами.
- Поощряйте инициативу ребёнка: пусть сам выбирает фрукт на полдник или игру для прогулки.
- Не перегружайте занятиями — дошкольнику нужен баланс активности и отдыха.

Помните: «В здоровом теле — здоровый дух!» Привитые в детстве привычки сохранятся на всю жизнь и станут фундаментом крепкого здоровья вашего ребёнка.