

**Қостанай облысы әкемдігі білім басқармасының
«Қостанай қаласы білім бөлімінің №40 бөбекжайы» КМҚК**

**КГКП «Ясли - сад №40 отдела образования города Костаная»
Управления образования акимата Костанайской области**

Консультация

**«Формирование здорового образа жизни детей младшего дошкольного
возраста».**

**Тәрбиеші: Курилова В.С.
Масляк И.А**

2023-2024

Консультация для родителей по формированию здорового образа жизни детей младшего дошкольного возраста

Здоровый образ жизни является неотъемлемой частью воспитания каждого ребенка, особенно в дошкольном возрасте. В этот период закладываются основы здоровья и правильного развития организма, поэтому важно уделить особое внимание формированию здоровых привычек у малышей.

1. Правильное питание.

Чтобы обеспечить полноценное развитие ребенка, у детей младшего дошкольного возраста, необходимо формировать привычку к употреблению свежих овощей и фруктов, молочных продуктов, злаков и мяса. Важно также соблюдать режим питания, приучать ребенка к регулярному приему пищи в определенное время.

2. Физическая активность.

Движение – это жизнь, и детям дошкольного возраста оно просто необходимо. Ребенок должен иметь возможность активно двигаться не только на прогулках, но и дома, на детской площадке. Родителям стоит поощрять подвижные игры, танцы, гимнастику для малышей. Рацион должен быть сбалансированным и разнообразным. Важно помнить, что физическая активность должна быть безопасной и контролируемой.

3. Закаливание.

Закаливающие процедуры помогают укрепить иммунитет и повысить сопротивляемость организма к различным заболеваниям. Для малышей можно начать с воздушных ванн, обтирания влажным полотенцем, а затем переходить к более серьезным процедурам, таким как обливание ног прохладной водой или контрастный душ.

Принципы закаливания:

- Постепенность закаливающих процедур
- Систематичность
- Комплексность
- Учёт индивидуальных особенностей ребёнка

Регулярные прогулки на свежем воздухе способствуют оздоровлению и закаливанию организма детей. Ребенок дошкольного возраста должен ежедневно находиться на улице не менее трех часов.

4. Соблюдение режима дня.

Регулярное чередование сна, отдыха, игр и занятий помогает ребенку поддерживать оптимальный уровень активности и

работоспособности. Родителям следует контролировать время, которое ребенок проводит перед телевизором, компьютером или планшетом, так как длительное пребывание перед экраном может негативно сказаться на зрении и общем состоянии здоровья.

5. Эмоциональное благополучие.

Детям младшего дошкольного возраста важно ощущать поддержку и любовь со стороны родителей, чувствовать себя в безопасности. Родителям необходимо уделять время общению с ребенком, проводить совместные игры, читать книги, обсуждать события дня. Формирование здорового образа жизни у малышей – это процесс, который требует времени и терпения. Однако, приложив усилия и следуя рекомендациям специалистов, родители смогут помочь своим детям вырасти здоровыми, активными и счастливыми.

Здоровому образу жизни способствует благоприятная психологическая обстановка в семье и саду. Основной задачей семьи и педагога в это время является приобщение ребёнка к здоровому образу жизни, а именно: способствовать формированию разумного отношения к своему организму, ведение здорового образа жизни с самого раннего детства