Консультации для родителей

«Что такое ЗОЖ?»

Человек – высшее творение природы. Это самый совершенный и сложный организм.

Для человека естественно не болеть и быть здоровым. В природе все живое рождается слабым, а потом крепнет. И только у человека часто бывает все наоборот. Рождаясь здоровым, он все больше более, слабеет, подвергаясь вредным влиянием социума.

Человек, как природная сущность, наделенная разумом, может воздействовать на свое здоровье с помощью специальных мероприятий. Но без знания механизмов этого воздействия сделать все правильно очень трудно.

Человеческий организм постоянно взаимодействовать с окружающей средой. Но она воздействовать на человека как положительно, так и отрицательно. Человек вынужден реагировать на изменения в окружающей среде, приспосабливаться к ней, перестраивать принципы свого проживания.

Умение адаптироваться к изменениям в окружающем – залог человеческого здоровья и выживания.

У каждого человека свои жизненные условия, свои особенности организма. Поэтому и здоровый образ жизни будет индивидуальным. Что взять в свой образ жизни, решает каждый лично для себя.

Здоровье ребенка во многом зависит от окружающих его взрослых, от того, какую среду проживания они ему обеспечат, какой пример здорового образа жизни продемонстрируют.

**Что должен знать и уметь ребенок 3-5 лет:**

1. Познай себя

* знать свое имя, слышать, как оно по-разному звучит
* знать части своего тела: голова, туловище, руки, ноги. На голове есть лицо, волосы, уши. На лице – глаза, нос, рот. Они нужны, чтобы видеть, нюхать, есть, пить, говорить. На руках есть пальцы. Они держат ложку, хлеб, карандаш, выполняют много разных действий.
* мы похожи между собой и отличаемся друг от друга. Знать, чем хорош каждый ребенок в группе. Заботиться об органах чувств (глаза, уши, нос, рот, кожа), оберегать их от травм, беречь.

2. Питание

* учиться есть не спеша, пищу переживать тщательно, не держать долго во рту, по окончании собрать все, что уронил на стол, в тарелку.

3. Личная гигиена

* слышать свое тело, понимать, что ему хочется (пить, есть, спать, в туалет). Своевременно сообщать о своих естественных потребностях.
* ухаживать за своим телом (полоскать рот, чистить зубы, мыть руки после загрязнения, умываться утром и вечером, причесывать волосы). Пользоваться только своими туалетными принадлежностями.

4. Общественная гигиена

* знать и выполнять правила общественной гигиены: при кашле, чихании прикрывать свой рот платочком или ладошкой, чтобы капли слюды не попали на других.
* не сорить в  помещении и на улице, отходы собирать и выбрасывать в урну.
* учиться вытирать ноги при выходе в помещение, переобуваться, соблюдать чистоту.

5. Профилактика заболеваний

* знать о пользе закаливания, владеть приемами закаливания: обливание частей прохладной водой, облегченная одежда, хождение босиком, по желанию в помещении и по земле.
* уметь успокоиться и пожалеть другого ребенка (обнять, погладить по голове, дать игрушку, угостить вкусненьким).
* при плохом самочувствии попросить помощи у взрослого, сказать, что у тебя плохого, где болит.

6. Помоги себе и другим

* узнавать по выражению лица настроение другого, хорошо ему или плохо. Чаще смотреть на других детей.
* помогать друг другу пари самообслуживании (одеваться, раздеваться).