

ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Дошкольный возраст, по утверждению специалистов, является важным и ответственным периодом в создании фундамента психического и физического здоровья ребенка. В этот период происходит перестройка функционирования разных систем детского организма, поэтому крайне необходимо всячески способствовать воспитанию у детей этого возраста привычек и потребностей к здоровому образу жизни, поддержанию и укреплению своего здоровья. Это одна из приоритетных задач, которая стоит перед родителями и педагогами.



Основным направлением по укреплению здоровья детей дошкольного возраста, является формирование у дошкольников представления о здоровье, как об одной из фундаментальных ценностей жизни. Следует уделять большое внимание закаливанию и совершенствованию двигательной деятельности детей. Воспитатели в детском саду, родители дома должны постоянно учить ребенка правильному поведению в различных жизненных обстоятельствах, быть готовым к непредвиденным ситуациям. В этот период ребенок должен четко усвоить, что такое хорошо и полезно, а что такое вредно и плохо. Родители, бабушки и дедушки должны постоянно прививать малышу правильное отношение к своему здоровью и ответственности за него. Это направление в воспитании дошкольника должно решаться созданием целостной системы по сохранению физического, психического и социального благополучия ребёнка.

Игра - это наиболее доступный и эффективный метод воздействия на ребёнка. Общее значение игр для детей переоценить, наверное, невозможно. Именно в игре ребёнок получает полноценное, многоплановое развитие: физическое, трудовое, психическое, умственное. Поэтому очень важно вызвать интерес к играм у детей и родителей и внедрить их в повседневную жизнь.

Следует выделить, что формирование у детей навыков и привычек ЗОЖ невозможно без тесного сотрудничества с семьей. Поэтому ознакомление родителей по данному направлению работы с дошкольниками позволяет заинтересовать взрослых возможностями их детей, показать достижения и результаты, знания о ЗОЖ, организовать совместные спортивные праздники, досуговые мероприятия, игровые программы и т. п.

ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ ПО ФОРМИРОВАНИЮ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У СВОИХ ДЕТЕЙ (ДОШКОЛЬНИКОВ)

1. Новый день начинайте с улыбки и с утренней разминки.
2. Соблюдайте режим дня.
3. Помните: лучше умная книга, чем бесцельный просмотр телевизора.
4. Любите своего ребенка, он - ваш. Уважайте членов своей семьи, они - попутчики на вашем пути.
5. Обнимать ребенка следует не менее 4 раз в день, а лучше - 8 раз.
6. Положительное отношение к себе - основа психологического выживания.
7. Не бывает плохих детей, бывают плохие поступки.
8. Личный пример по ЗОЖ - лучше всякой морали.
9. Используйте естественные факторы закаливания - солнце, воздух и вода.
10. Помните: простая пища полезнее для здоровья, чем искусные яства.
11. Лучший вид отдыха - прогулка с семьей на свежем воздухе, лучшее развлечение для ребенка - совместная игра с родителями.
12. Следите за гигиеной сна вашего ребёнка.
13. Берегите нервную систему вашего ребёнка.
14. Прививайте гигиенические навыки. Главную роль играет пример семьи.
15. Не делайте за ребёнка то, что он может выполнить сам. Пусть сам старается.
16. Будьте всегда и во всём примером для вашего ребёнка!



КАК ЗАКАЛЯЮТ ДЕТЕЙ-ДОШКОЛЬНИКОВ?

Закаливание является самой оптимальным и широко применимым методом, который способствует улучшению иммунной системы человека и его общего состояния. В раннем возрасте у детей дошкольного возраста еще не совсем сформированы защитные функции в организме, поэтому ничего не может быть лучше закаливания. Закаливание детей дошкольного возраста важно проводить с самых ранних лет.

ОСНОВНЫЕ СРЕДСТВА ЗАКАЛИВАНИЯ – ЭТО ВОЗДУХ, СОЛНЦЕ, ВОДА.

Как проводить закаливание **ВОЗДУХОМ**? Прежде всего, помещение, в котором находится ребенок, необходимо не реже 2-3 раз в день в день тщательно проветривать, устраивать сквозное проветривание. В осенне-зимнее время постепенно приучать ребенка спать с открытой форточкой и обязательно гулять! Каждый день он должен быть на улице не менее 3-4 часов. Зимой только при



температуре $-25-27^{\circ}\text{C}$ с ветром можно отменить прогулку. Летом же в любую погоду ребенок должен быть на улице. Одевать детей следует соответственно погоде и сезону. Не следует кутать ребенка, т.к. перегревание (так же как и переохлаждение) ведет к простуде, мешает движениям. В любую погоду не следует завязывать малышу рот и нос платком, как это делают некоторые родители, при этом смысл прогулки теряется:

дыхательный аппарат лишен доступа свежего воздуха. В помещении ребенок должен находиться в облегченной одежде. Это тоже своего рода закаливание. Закаливающее значение имеет дневной сон на воздухе. Воздушные ванны проводят в проветренном помещении при t не ниже 22°C . Продолжительность первых ванн 2-3 мин. Постепенно оно увеличивается и доходит до 40-45 мин. Во время воздушной ванны ребенок находится в трусиках и делает энергичные движения. Летом воздушные ванны проводят на открытом воздухе в тени. Продолжительность их от 15 мин до 1 часа.

Закаливание **ВОДОЙ** – более интенсивное средство, чем закаливание воздухом, поэтому пользоваться им нужно еще с большей осторожностью. К водным закаливающим процедурам относится обтирание, обливание, душ, купание. Хорошая закаливающая процедура – ежедневное умывание прохладной водой (моют руки до локтя, шею, лицо). Приятной гигиенической и закаливающей процедурой является мытье в ванне и под душем. Начинать водные процедуры лучше всего с ежедневного мытья ног прохладной водой. Делать это лучше перед сном. Температура должна быть $22-24^{\circ}\text{C}$. Ребенок погружает ноги (выше лодыжек) и держит в воде 24°C . Постепенно t



воды снижают и примерно через месяц после начала этой процедуры воду можно наливать прямо из водопровода. После водной процедуры ноги вытирают насухо. Это процедура предупреждает также потливость ног и является профилактикой плоскостопия. При любой водной процедуре нужно считаться с ощущениями ребенка. Если ему неприятна процедура, значит, не следует спешить с изменением t . Только та процедура достигает цели, укрепляет организм, которая доставляет ребенку удовольствие. Купание в реке, озере всегда вызывает у ребенка радость. Это наиболее сильная закаливающая процедура, т.к. на организм одновременно действуют и солнце, и воздух, и вода. Купать ребенка следует при t воздуха $25-28^{\circ}\text{C}$, а t воды 22°C . Продолжительность купания 3-10 мин. Не следует насильно погружать детей в воду или обрызгивать, это вызывает только отрицательное отношение ребенка к купанию.

Из всех факторов, влияющих на организм человека – **СОЛНЦЕ** – самый могущественный фактор. Солнечные лучи способствуют улучшению обмена веществ, благотворно действуют на кожные покровы, состав крови. Под действием солнечных лучей в подкожном жире вырабатывается витамин D, который способствует предупреждению рахита у детей. Солнечные лучи убивают многие болезнетворные микробы. Каждый из нас знает, что в яркий солнечный день человек чувствует себя бодрее, жизнерадостнее, чем в холодную пасмурную погоду. Но при неумелом пользовании солнечными лучами можно нанести организму большой вред. Голову ребенка в солнечную погоду нужно обязательно защищать от перегревания, надеть белую панамку, косынку. Нельзя принимать солнечные ванны натощак, лучше спустя час-полтора после приема пищи, заканчивать не следует за час-полтора до обеда. Прием солнечных ванн вреден при недомогании, головных болях, после перенесенных тяжелых заболеваний. Иногда приходится наблюдать, как на пляже вместе с взрослыми находятся маленькие дети. Родителям всегда надо помнить, что неумелое и чрезмерное пользование солнцем приносит только вред (дети становятся вялыми, раздражительными, у них пропадает аппетит), может случиться солнечный удар.



Противопоказания к закаливанию:

- *различные виды повреждений кожи;*
 - *различные виды инфекций;*
 - *высокая степень возбудимости;*
- *различные нарушения дыхательной системы;*
- *нарушения сердечнососудистой системы;*
- *также, если вначале процедур закаливания у ребенка возникло резкое ухудшения состояния, то следует их прекратить.*





КАК ПРИВИТЬ РЕБЕНКУ ЛЮБОВЬ ЗАНИМАТЬСЯ СПОРТОМ

Мы хотим вырастить сильных и здоровых детей, но иногда, сами того не желая, отбиваем у них охоту заниматься спортом. Все родители знают, что занятия спортом не только укрепляют здоровье ребенка, но и помогают развить у него такие черты характера, как целеустремленность, усидчивость, уверенность в собственных силах. Однако не всегда благие намерения родителей определить чадо в спортивную секцию совпадают с желанием ребенка.

ПОЖАЛУЙСТА, ОСТАВЬТЕ МЕНЯ В ПОКОЕ!

Если ваш ребенок не проявляет к спорту никакого интереса и целыми днями сидит, уткнувшись в телевизор или компьютер, ему бесполезно читать нотации о том, что это вредно для здоровья, и он вырастет хилым. Лучше покажите ему на собственном примере преимущества активного отдыха.

Начните с эмоционального воздействия на ребенка. Если, например, маленький домосед в очередной раз отвергнет предложение покататься вместе с вами на велосипеде или роликах, погонять во дворе мяч, не настаивайте на этом. Пусть сидит дома. Но когда вернетесь, обязательно поделитесь впечатлениями о том, как вы здорово и увлекательно провели время. Постарайтесь, чтобы ваш рассказ был эмоциональным и красочным. Не бойтесь преувеличений. Можно даже немножечко



приврать. Ведь ваша цель - заинтересовать, привлечь внимание ребенка, а для этого хороши все средства.

Все мальчики и девочки начинают обращать внимание на свой внешний вид. Им хочется быть похожими на киноактеров и известных людей. Используйте эту возрастную особенность. И когда сын или дочь начнут



восхищаться силой Шварценеггера или спортивной фигурой Деми Мур, объясните, что таких успехов артисты добились благодаря упорству и ежедневным физическим нагрузкам.

Если, несмотря на все усилия, вам не удастся приобщить ребенка к спорту, попробуйте использовать тактику договора. Скажите ему: "Раз в неделю ты будешь ходить в бассейн, а по воскресеньям можешь играть в "стратегии".

ЗАПРЕТИТЬ - ПРОСТО, ПОСТАРАЙТЕСЬ ПОНЯТЬ!

Порой современные девочки выбирают те виды спорта, которыми традиционно занимаются мальчики: футбол, хоккей и даже бокс. Разумеется, можно понять недоумение родителей, когда нежный, очаровательный ангел стремится походить на мальчика. Однако специалисты не рекомендуют запрещать дочери заниматься тем, что ей нравится. Категоричным запретом вы отдадите ребенка от себя.

Первое, что вам нужно сделать, - понять, почему девочке нравятся эти виды спорта. Причины могут быть различными: от проблем со сверстниками до желания обратить на себя внимание, доказать, что она не такая, как другие. Если вам не удастся самостоятельно разобраться с проблемой, обратитесь к профессиональному психологу. На первую встречу со специалистом приходите без ребенка, так как иногда причина кроется в самих родителях, а вернее, в их недостаточном внимании или чрезмерной требовательности.

ОСТАВЬТЕ ЗА РЕБЕНКОМ ПРАВО ВЫБОРА

Иногда родители решают за ребенка, каким спортом ему лучше заниматься. При этом не задумываются, что невольно лишают маленького человека возможности раскрыть в полной мере дарованные ему природой таланты. Позвольте ему принимать решения без вашей помощи. Ведь ребенок занимается спортом не ради вас или престижа, а, прежде всего, для удовольствия.

Кстати, умение делать самостоятельный выбор воспитывает в человеке чувство ответственности. Не беда, если ваше дитя не будет заниматься последовательно каким-то одним видом спорта. В этом возрасте он только ищет занятия по душе. А, как известно, находит тот, кто ищет.

