

Рекомендации родителям

по формированию здорового образа жизни

дошкольников

Охрана здоровья в подрастающего поколения в нашем обществе имеет большое значение, так как в этот ответственный период жизни человека-период детства - формируется его физическое и психическое здоровье, закладываются основы нравственной личности.

В дошкольных учреждениях много делается для воспитания в коллективе здоровых, всесторонне развитых детей. Здесь они получают полноценный уход, рациональное питание, систематический контроль за развитием и здоровьем, тёплое, сердечное отношение обслуживающего персонала, обеспечивающее положительную эмоциональную настроенность ребёнка к оздоровительным и воспитательным воздействиям.

Здоровый образ жизни семьи.

Ребёнок, посещающий дошкольное учреждение, испытывает влияние двух комплексов микросоциальной среды, создаваемой в семье и в дошкольном учреждении. Эти две различные формы обеспечения условий для развития ребёнка нельзя считать идентичными и противопоставлять друг другу.

Основными положительными факторами семейной микросоциальной среды являются многообразие предметов и явлений, окружающих ребёнка, постоянное положительное эмоциональное общение его со взрослым, внимание к индивидуальным его особенностям.

Забота о развитии и здоровье ребёнка начинается по существу с организации здорового образа жизни в семье.

Здоровый образ жизни – это и благоприятный эмоциональный климат в семье, дружеское, доброжелательное отношение родителей друг к другу и к ребёнку; это и правильное организованное рациональное питание, и использование движений, физических упражнений на воздухе, и достаточная трудовая активность, и, конечно, образцовое поведение взрослых.

Эмоциональный климат семьи имеет очень большое значение для ребёнка. Весь быт и уклад семьи имеет большое значение для нормального развития ребёнка. Хорошо, когда родители отдыхают вместе с детьми, ходят в парк, в лес, на каток, на лыжах. Когда ребёнок подрастает, можно брать его с собой и в туристические походы.

Вовлечение ребёнка в трудовую деятельность семьи, предоставление ему с раннего детства возможности оказывать взрослым посильную помощь, помогает формировать у него потребность трудиться.

Правильный режим обеспечивает уравновешенное, бодрое состояние ребенка, предохраняет нервную систему от переутомления, создает благоприятные условия для физического и психического развития ребенка. При составлении режима дня, учитываются возрастные и индивидуальные особенности ребенка.

Рациональное питание детей.

Рациональное питание – одно из условий сохранения жизни и здоровья человека. Роль питания в детском возрасте особенно велика. Рациональное питание оказывает благоприятное влияние на физическое и нервно-психическое развитие детей, повышает сопротивляемость организма к заболеваниям; об этом важно знать родителям. Особое место в рациональном питании ребенка занимают белки, жиры, углеводы.

Физическая культура – залог здоровья.

Забота об обеспечении достаточного количества движений ребенка должна начинаться в семье в период новорожденности. Одним из средств физического воспитания детей раннего и дошкольного возраста является физическая культура. Она включает массаж и гимнастику (делится на активные упражнения – произвольные упражнения, которые ребенок делает самостоятельно; рефлекторные – возникают непосредственно в ответ на раздражения кожно-мышечно-нервного аппарата; пассивные упражнения производит взрослый), физкультурные занятия (включают в себя игровые элементы, используя специальные пособия, подвижные игры, спортивные упражнения, а также закаливания).

Физическая культура для дошкольников – это утренняя гимнастика, физкультурные занятия, подвижные игры, спортивные упражнения.

Утренней гимнастике принадлежит большая воспитательная и оздоровительная роль.

Систематические занятия утренней гимнастикой способствует развитию у ребят правильной осанки, тренируют и усиливают деятельность всех органов и систем (сердечно-сосудистой, дыхательной, нервной и т. д., подготавливает организм ребенка к тем нагрузкам, которые предстоит ему преодолеть в процессе деятельности в течение дня. Утренняя гимнастика включает ходьбу, бег, подпрыгивания, упражнения для разных мышечных групп.

Родители должны быть знакомы с проведением основных упражнений для того, чтобы и дома можно было включать их в утреннюю зарядку.

Спортивные упражнения включают катание на санках, ходьбу на лыжах, бег на коньках, езду на велосипеде, игру в городки. Все виды перечисленных спортивных упражнений должны широко использоваться родителями, когда ребенок дома – выходные, праздничные дни. Поэтому важно, чтобы родители знали о том, какое благотворное воздействие оказывают спортивные упражнения на детский организм.

Закаливание.

Закаливание – один из основных способов повышения сопротивляемости организма к колебаниям температуры внешней среды, а, следовательно, к простудным заболеваниям.

Солнце, воздух и вода – факторы, при систематическом воздействии которых повышается устойчивость организма к меняющимся погодным условиям (холод, жара, дождь и другие).

Существует несколько принципов, которые необходимо соблюдать для получения положительного эффекта от закаливания, независимо от возраста ребенка или от действующих факторов закаливания.

1. Систематичность применения закаливающих процедур во все сезоны года.
2. Постепенность увеличения силы раздражающего воздействия.

Важность этого принципа определяется самой сущностью закаливания – организм постепенно приспосабливается к необычным условиям.

3. Учет индивидуальных особенностей и эмоционального состояния ребенка.

Какие бы средства закаливания не применялись, всегда надо учитывать возраст ребёнка, состояние его здоровья, условия жизни, среду и индивидуальные свойства его организма.

Закаливание – это не только обтирание или обливание, но и повседневные обычные процедуры, не требующие специальной организации, дополнительного времени: нахождение в помещении и на воздухе в соответствующей одежде, умывание прохладной водой, сон при открытой форточке, окне, активные занятия физической культурой на площадке.

Хорошее средство укрепления здоровья – закаливание водой. Дети любят играть с ней; такие занятия улучшают настроение, вызывают у ребенка радостные эмоции, это надо использовать для оздоровления организма, начинать водные процедуры лучше в теплое время года. Умывать ребят прохладной водой. В начале мыть руки до локтей, затем шею и лицо. Наиболее сильным оздоравливающим и закаливающим средством является купание в водоеме, для здорового ребенка оно допустимо в возрасте от двух лет при температуре воздуха +25-28 градусов и воды не менее +22 градуса.

ЗОЛОТЫЕ ПРАВИЛА ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

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, а лучше - 8 раз;
6. Не бывает плохих детей, бывают плохие поступки;
7. Личный пример по здоровому образу жизни - лучше хорошей морали;
8. Используйте естественные факторы закаливания - солнце, воздух и воду;
9. Помните: простая пища полезнее для здоровья, чем искусные яства;
10. Лучший вид отдыха - прогулка с семьей на свежем воздухе, лучшее развлечение для ребенка - совместная игра с родителями.