

«Формирование начальных представлений у детей о здоровом образе жизни»

Дошкольный возраст является решающим в формировании фундамента физического и психического здоровья. До семи лет идет интенсивное развитие органов и становление функциональных систем организма, закладываются основные черты личности, формируется характер.

Здоровье – это состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезни или физических дефектов (Всемирная Организация Здоровья).

Здоровый образ жизни – это формы и способы повседневной жизнедеятельности человека, которые укрепляют и совершенствуют все возможности организма.

Составляющие факторы здорового образа жизни

1. Режим дня.
2. Сон.
3. Рациональное питание.
4. Гигиена.
5. Движение.
6. Эмоциональное состояние.

1. **Режим дня** – это четкий распорядок жизни в течение суток, предусматривающий чередование бодрствования и сна, а также рациональную организацию различных видов деятельности.

2. **Сон** – один из важнейших составляющих режима дня и здорового образа жизни. Режим сна детей складывается из ночного – примерно десять часов тридцать минут, и дневного сна – примерно два часа.

Гигиеной сна предусматривается укладывание на сон и подъем в одно и то же время. Для лучшего и более полезного сна нужно создать условия:

- Удобная постель.

- Тишина.
- Затемнение окон.
- Приток свежего воздуха.
- Прием пищи, не возбуждающей организм, - за полтора два часа до сна.
- Предварительная прогулка на свежем воздухе.

3. **Питание** – это пища, еда, т.е. специальная энергия для нормального функционирования человека.

Питание – это одно из важнейших условий существования человека, сохранения его здоровья и трудоспособности. Все жизненные процессы в организме находятся в большой зависимости от того, как строится питание с первых дней жизни.

Дефицит натуральных фруктов можно восполнить за счет сухофруктов. Употребление искусственно приготовленных (рафинированных) продуктов следует ограничить.

4. **Гигиена** – это раздел медицины, изучающий условия сохранения здоровья, а также система действий, мероприятий, направленных на поддержание чистоты, здоровья.

Гигиенические навыки – это навыки по соблюдению чистоты тела, культуры еды, аккуратного и бережного обращения с вещами личного пользования, поддержание порядка в окружающей обстановке. Гигиенические навыки включают в себя:

- Закаливание.
- Занятия физическими упражнениями.
- Уход за телом.
- Использование рациональной одежды и обуви.

Наиболее эффективным видом закаливания является естественное закаливание. Ежедневные прогулки детей необходимы детей дошкольного возраста, так как потребность растущего организма в кислороде более чем в два раза превышает таковую у взрослых. Под влиянием воздушных ванн

только повышается тонус нервной, дыхательной и пищеварительной систем, а так же возрастает количество эритроцитов и гемоглобина в крови.

Ванна, душ, купание – прекрасное средство закаливания и своеобразный массаж. Вода тонизирует, укрепляет нервную систему, улучшает кровообращение организма – поэтому душ надо принимать ежедневно. Приучайте ребенка к воздушным ваннам, делайте массаж сухой щеткой.

5. **Движение** – это состояние, противоположное неподвижности, покою, это биологическая потребность растущего организма, от степени, удовлетворения которой зависит здоровье детей.

Недостаток движений приводит к гиподинамии. В результате наблюдается понижение умственной и физической работоспособности, более быстрая утомляемость, снижение сопротивляемости организма к вредным влияниям внешней среды, приводящее в дальнейшем к развитию заболеваний сердечнососудистой и нервной системы, органов дыхания и пищеварения.

Следует учитывать, что в дошкольном возрасте биологическая потребность в движении является ведущей и оказывает мобилизующее влияние на интеллектуальное и эмоциональное развитие ребёнка, его привычки и поведение. На интересе детей к физкультурной деятельности следует формировать умения и навыки здоровой жизнедеятельности, мотивацию на здоровье.

Следует заметить: формы поведения, которым подражает ребенок, определяются влиянием взрослых.

Поэтому роль взрослых, обеспечивающих целенаправленное формирование культуры самосохранения и ответственности за собственное здоровье и здоровье близких, является определяющей.

6. Основным условием профилактики **эмоционального неблагополучия** является создание благоприятной атмосферы, характеризующейся взаимным доверием и уважением, открытым и благожелательным общением.

Все вышеперечисленные составляющие факторы ЗОЖ возможно и необходимо соблюдать в семье.

Кроме того, нельзя забывать об основных требованиях к режиму, обеспечивающих формирование, укрепление и сохранение здоровья детей:

- Рациональное чередование бодрствования и отдыха.
- Регулярное и полноценное питание, не менее четырех раз в день в одни и те же часы.
- Пребывание на свежем воздухе, не менее двух-трех часов в день.
- Строгое соблюдение гигиены сна, не менее десяти часов в сутки, желательно, что бы ночной сон был в одно и то же время.
- Единство требований со стороны взрослых (соблюдение режима дня даже в выходные, когда ребенок находится с родителями).

Каждый малыш должен расти здоровым, но, чтобы этого добиться, надо приложить определенные усилия не только педагогам ДООУ, но и родителям, и самому ребенку.

Перед нами, взрослыми, стоит важная задача – воспитать ребенка крепким и здоровым.

И от того насколько успешно удастся сформировать и закрепить навыки здорового образа жизни у детей, зависят в дальнейшем реальный образ жизни и здоровья человека.

Здоровья Вам и Вашим детям!