

Автор-составитель:
инструктор по физической культуре
МАДОУ д/с № 13 «Сказка»
Ермолаева В.В.



В копилку для родителей

«ОСНОВНЫЕ ПРАВИЛА ЗОЖ»



Проблема формирования культуры здоровья актуальна, своевременна и достаточно сложна. Дошкольный возраст является решающим в формировании фундамента физического и психического здоровья. Именно до 7 лет человек проходит огромный путь развития. Именно в этот период идет интенсивное развитие органов и становление функциональных систем организма.

Закладываются основные черты личности, отношение к себе и окружающим. У детей на этом этапе формируется база знаний и практические навыки здорового образа жизни - систематических занятий физической культурой и спортом.

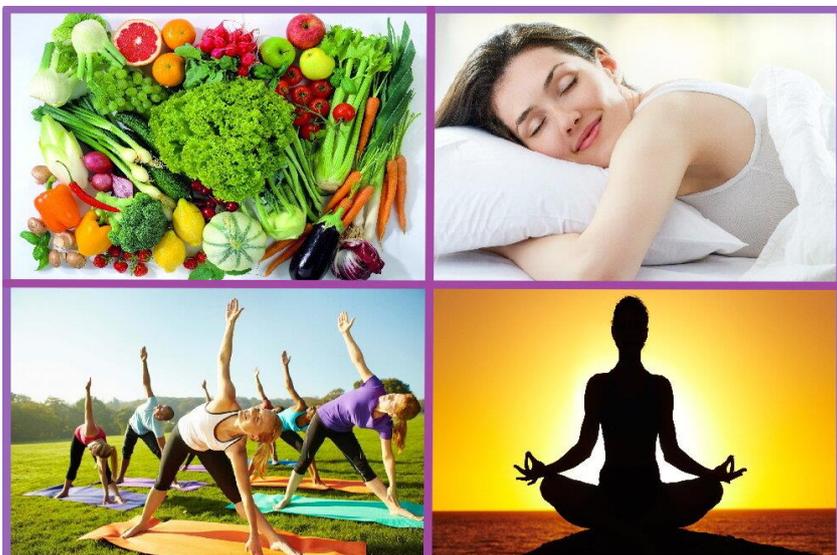
Здоровый образ жизни это активная деятельность людей, направленная на улучшение и сохранение здоровья. Формирование здорового образа жизни должно начинаться уже в детском саду. Вся жизнедеятельность ребенка в дошкольном учреждении должна быть направлена на сохранение и укрепление здоровья..

Целью оздоровительной работы в дошкольном учреждении является создание устойчивой мотивации потребности в сохранении здоровья ребенка и окружающих. Основные компоненты здорового образа жизни.

1. Рациональный режим - это режим научно обоснованного распорядка жизни, рациональное распределение времени и последовательности различных видов деятельности и отдыха.

При правильном соблюдении режима вырабатывается четкий ритм функционирования организма. Создает наилучшие условия для работы и восстановления здоровья. Режим дня необходимо соблюдать с первых дней жизни.

При проведении режимных процессов следует придерживаться следующих правил:



- ✚ Правильное питание. Крепкий сон - залог гармоничного развития ребенка. При максимальном соблюдении бодрствования и ритма сна происходит сложнейшая работа, в результате которой формируется мозг, развивается тело.
- ✚ Тщательный гигиенический уход, обеспечивает чистоту тела, одежды, постели.
- ✚ Формирование культурно-гигиенических навыков.
- ✚ Эмоциональное общение в ходе выполнения режимных процессов.

Если режим будет исходить из особенностей «биоритмического портрета» ребенка, тем в лучших условиях окажутся его физиологические системы, что обязательно отразится на его здоровье и настроении.

2. Правильное питание.

В детском возрасте особенно велика роль питания, когда формируется пищевой стереотип, закладываются типологические особенности взрослого человека. Именно поэтому от правильно организованного питания в детском возрасте во многом зависит состояние здоровья.

Принципы рационального питания:

- ✚ Обеспечение баланса.
- ✚ Удовлетворение потребностей организма в его питательных веществах питательны.
- ✚ Соблюдение режима питания.

Рациональное питание детей является одним из основных факторов внешней среды, определяющих нормальное развитие ребенка. Оно оказывает влияние на жизнедеятельность, рост, состояние здоровья ребенка, повышает устойчивость к различным неблагоприятным воздействиям.

3. Рациональная двигательная активность.

Культура здоровья и культура движения – два взаимосвязанных компонента в жизни ребенка.

Средства двигательной направленности:

- ✚ Физические упражнения;
- ✚ Физкультминутки;
- ✚ Эмоциональные разрядки;
- ✚ Гимнастика (оздоровительная после сна);
- ✚ Пальчиковая гимнастика, зрительная, дыхательная, корригирующая;
- ✚ Подвижные и спортивные игры способствуют улучшению работы всех органов и организма в целом.

Двигательная культура дошкольников начинается с формирования структуры естественных движений и развития двигательных способностей.



Условиями формирования двигательной культуры являются:

- ✚ Воспитание у детей выполнению двигательных действий.
- ✚ Развитие воображения при их выполнении.
- ✚ Использование сенсорных систем при двигательной культуре.
- ✚ Создание оптимальных условий для каждого ребенка.

Воспитание двигательной культуры – процесс направленный, для организации системы воспитания и образования в детском саду и семье.

В процессе воспитания двигательной культуры ребенок приобретает знания, овладевает способами деятельности и опытом их реализации, а также у него происходит развитие творческой деятельности, его познавательных способностей, волевых качеств. Ежедневная зарядка, занятия физкультурой и танцами, подвижными играми на свежем воздухе являются обязательными в дошкольном учреждении.

Рациональная физическая нагрузка учит дошкольника чувствовать свое тело и управлять им, активизирует аппетит, улучшает обмен веществ и пищеварительные процессы, тренирует волю и характер, дает ребенку массу позитивных эмоций.

4. Закаливание организма

Закаливание не только повышает устойчивость, но и способность к развитию компенсаторных функциональных возможностей организма, повышению его работоспособности.

Процесс закаливания организма - это повторное или длительное действие на организм того или иного метеорологического фактора: холода, тепла, атмосферного давления. В результате закаливания улучшается

деятельность его систем и органов, увеличивается сопротивляемость к различным заболеваниям, и в первую очередь, простудного характера, вырабатывается способность без вреда для здоровья переносить резкие колебания различных факторов внешней среды, повышается выносливость организма.

5. Сохранение стабильного психоэмоционального состояния

Специалисты отмечают, что психофизическое здоровье и эмоциональное благополучие ребенка во многом зависит от среды, в которой он живет и воспитывается. Поэтому необходимо создать условия, обеспечивающие психологическое здоровье дошкольника, обеспечивающее гуманное отношение к детям и индивидуальный подход с учетом их личных особенностей, психологический комфорт, интересную и содержательную жизнь в детском



саду.

Отношения в семье являются основой психологического состояния ребенка: именно от них зависит, насколько ребенок уверен в своих силах, насколько он весел и любознателен, насколько открыт общению и готов к настоящей дружбе.

Что же касается отношений в детском саду, то, как правило, любая конфликтная ситуация может быть решена. Сложности общения с конкретными детьми могут быть разрешены путем обращения к психологу и совместному с воспитателем планированию решения возникшей проблемы.

6. Соблюдение правил личной гигиены

Гигиенические мероприятия должны стать для дошкольника обычными и субъективно необходимыми. Уход за собой дарит человеку ощущение чистоты, здоровья: каждая клеточка организма начинает жить в оптимальном режиме, не огорчая её владельца.

Приучать ребёнка к гигиеническому индивидуализму: своя расчёска, своя постель, свой горшок, свой носовой платок, своё полотенце, своя зубная щётка.



10 советов для родителей

по приобщению их детей к здоровому образу жизни

Подытоживая всю вышеизложенную информацию, хотелось бы вам, уважаемые родители, дать несколько советов по формированию у детей устойчивых навыков здорового образа жизни.

Совет 1. Старайтесь активно участвовать в оздоровлении своего ребенка. Не только рассказывайте ему, что нужно делать, чтобы не болеть, но и личным примером показывайте полезность для здоровья выполнения правил личной гигиены, утренней зарядки, закаливания, правильного питания.

Совет 2. Научите ребенка неукоснительно соблюдать гигиенические требования к чистоте тела, белья, одежды, жилища.

Совет 3. Приучайте ребенка к режиму. Ничто так не вредит нервной системе ребенка, как отсутствие режима дня.

Совет 4. Помогите ребенку овладеть навыками самоконтроля за здоровьем, особенно при выполнении физических упражнений. Для этого заведите дневник наблюдений и записывайте вместе с ребенком данные о его физическом состоянии: вес (массу тела), рост, частоту пульса, самочувствие (сон, аппетит и т. д.). Выработывайте у детей устойчивые навыки правильной осанки.

Совет 5. Научите ребенка правильно пользоваться естественными оздоровительными факторами — солнцем, воздухом и водой. Воспитывайте у ребенка стремление и



привычку к закаливанию организма.

Совет 6. Помните, что в движении — жизнь. Занимайтесь вместе с ребенком спортом, больше гуляйте, играйте на свежем воздухе.

Совет 7. Организуйте ребенку правильное питание и воспитывайте положительное отношение к соблюдению режима питания. Ребенок должен знать, какие продукты полезны, а какие вредны для здоровья.

Совет 8. Научите ребенка элементарным правилам профилактики инфекционных заболеваний: держаться подальше от тех, кто кашляет и чихает; не пользоваться чужой посудой или зубной щеткой; не надевать обувь или головные уборы других детей. Если ребенок болен сам, чихает и кашляет, он должен знать, что надо прикрывать рот и нос маской или платком, не играть с друзьями, выполнять назначения врача.

Совет 9. Познакомьте ребенка с правилами безопасного поведения в доме, улице, на отдыхе и учите его выполнять эти правила, чтобы избегать ситуаций, опасных для жизни.

Совет 10. Читайте научно-популярную литературу о возрастных и индивидуальных особенностях развития ребенка, о том, как научить его укреплять свое здоровье. Пусть физкультура для детей будет в радость!

Таким образом, необходимо с малых лет приобщать ребенка в семейном и общественном воспитании, здоровому образу жизни, формировать у малыша навыки охраны личного здоровья.

Здоровый образ жизни - один из важнейших факторов сохранения здоровья и благополучия ребенка, он определяет качество жизни, а дошкольный возраст – это период, когда формируется человеческая личность.

Формирование основ ЗОЖ у детей дошкольного возраста является одной из самых эмоциональных проблем, дошкольного возраста, т.к. заботясь о здоровье и в всестороннем развитии детей, мы приучали прививаем, поддерживаем у них бодрое, жизнерадостное настроение, воспитываем бережное отношение к своему здоровью именно с дошкольного возраста.

