

Приобщение детей старшего дошкольного возраста к здоровому образу жизни.

Безусловно, все родители хотят, чтобы их дети были счастливыми, веселыми, успешными, здоровыми. Родители ежедневно заботятся о своем ребенке, следят за чистотой одежды, чтобы ребенок был сыт и не болел. Наряду с этим, перед родителями стоит задача формирования нравственного отношения к своему здоровью, ведь дошкольный возраст является благоприятным периодом для положительного воздействия на ребенка, с целью формирования здоровьесберегающего поведения, адаптированного к социальным условиям окружающей среды.

Согласно Уставу ВОЗ «Здоровье является состоянием полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствием болезней и физических дефектов». Как объяснить, ребенку, что такое здоровье? Здоровье – это когда ты весел. Здоровье – это когда ты бодр. Здоровье – это когда ты счастлив. Здоровье – это когда ты можешь играть. Здоровье – это когда у тебя хорошее настроение. Здоровье – это когда у тебя ничего не болит. Но для того, чтобы чувствовать себя здоровым, необходимо научить ребёнка следить и заботиться о своём здоровье.

Сбалансированное правильное питание. В рационе питания ребенка должны быть продукты с натуральным составом, без химических добавок. Овощи, зелень, фрукты и ягоды богаты витаминами и пищевыми волокнами, которые благоприятно влияют на работу кишечника и помогают выводить вредные вещества из организма. Злаки – источник углеводов, растительного белка, витаминов разных групп, минералов. Также рекомендуется регулярно употреблять в пищу кисломолочные продукты, мясные и рыбные блюда, яйца. Сбалансированная и полезная еда положительно влияет на здоровье детей, позволяя им, гармонично расти и полноценно развиваться. Из всех напитков лучше отдавать предпочтение именно воде. Необходимо стараться питаться сезонными продуктами: они отличаются высокой пищевой ценностью и минимальным содержанием вредных веществ.

Соблюдение режима дня. Именно соблюдение постоянного распорядка дня способствует правильному функционированию всех систем организма, предохраняет нервную систему от переутомления, создает благоприятные условия для своевременного развития детей и способствует хорошему самочувствию. Согласно СанПиН 1.2.3685-21 длительность ночного сна детей дошкольного возраста (3-7 лет) не менее 11 ч. Очень важно ложиться и вставать в одно и то же время, это обеспечит легкое засыпание и быстрое пробуждение.

Двигательная активность. Для растущего детского организма физическая активность оказывает благотворное воздействие на жизнедеятельность ребенка. Под воздействием движений укрепляется опорно-двигательный аппарат, улучшаются функции дыхательной и сердечно-сосудистой систем, регулируется деятельность нервной системы. Движения способствуют профилактике неинфекционных заболеваний. Рекомендуемый суммарный объем двигательной активности не менее 60 минут в день заниматься разнообразными видами физической активности средней и высокой интенсивности.

Личная гигиена. Соблюдением ребенком правил личной гигиены является залогом предупреждения многих заболеваний. От того, как ребенок ухаживает за своим телом, зависит осознанность отношения к своему здоровью. Умывать лицо и шею следует утром и вечером, использовать полотенце, чистить зубы дважды в день, пользоваться носовым платком. Все эти несложные правила помогают ребенку формировать хорошие привычки, предотвращают многие заболевания. Утренние и вечерние водные процедуры перед сном имеют не только гигиеническое, но и закаливающее значение, укрепляют нервную систему, способствуют быстрому засыпанию. Немаловажное значение имеет позитивный пример взрослых, если взрослые следят за своей гигиеной, то и детям легче усваивать и перенимать правила гигиены.

Свежий воздух. Нахождение детей на свежем воздухе - лучший способ укрепления здоровья. Кислород улучшает дыхательные функции детского организма. Прогулка - наиболее доступный способ закаливания, эффективный вид отдыха с повышенной физической активностью.

Организовывайте досуг детей с пользой для детского организма: спортивный уголок дома, регулярная утренняя совместная зарядка, ежедневные прогулки с подвижными играми, личный положительный пример – это все не требует больших затрат, но является большим вкладом в формировании заботливого отношения ребенка не только к своему организму, но и всех окружающих.

Учите детей с молодости заботиться о своем здоровье!