

Консультация для родителей

«Здоровый образ жизни ребенка дошкольного возраста. Основные аспекты здорового образа жизни дошкольника»

В настоящее время одной из приоритетных задач, стоящих перед педагогами, является сохранение здоровья детей в процессе воспитания и обучения.

Проблема раннего формирования культуры здоровья актуальна, своевременна и достаточно сложна. Именно до 7 лет человек проходит огромный путь развития, не повторяемый на протяжении последующей жизни. Именно в этот период идет интенсивное развитие органов и становление функциональных систем организма, закладываются основные черты личности, отношение к себе и окружающим. Важно на этом этапе сформировать у детей базу знаний и практических навыков здорового образа жизни, осознанную потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом.

От чего же зависит здоровье ребенка? Здоровье зависит на 20% от наследственных факторов, на 20% — от условий внешней среды, т. е. экологии, на 10% — от деятельности системы здравоохранения, а на 50% — от самого человека, от того образа жизни, который он ведет. Если на первые 50% здоровья мы, воспитатели, повлиять не можем, то другие 50% мы можем и должны дать нашим воспитанникам.

Так как под здоровым образом жизни понимается активная деятельность человека, направленная на сохранение и улучшение здоровья, то к этой активности следует отнести такие компоненты как правильное питание, рациональная двигательная активность, закаливание организма и сохранение стабильного психоэмоционального состояния. Именно эти компоненты должны быть заложены в основу фундамента здорового образа жизни дошкольника.

Основные аспекты здорового образа жизни ребенка дошкольного возраста:

• Оптимальный двигательный режим

Необходимо чтобы дети имели возможность систематически двигаться. Для этого нужно способствовать развитию основных двигательных качеств, поддерживать в течение всего дня работоспособность на высоком уровне. Однако нужно учитывать, что здоровый образ жизни дошкольников предполагает чередование активных и спокойных игр, так что разумный баланс между двигательной активностью и отдыхом должен быть сохранен.

Формами организации оздоровительной работы являются: самостоятельная деятельность детей, подвижные игры, утренняя гимнастика, двигательно-оздоровительные физкультминутки, физические упражнения после дневного сна, физические упражнения в сочетании с закаливающими процедурами, прогулки, спортивные праздники, оздоровительные процедуры в водной среде (бассейн).

• Личная гигиена

Гигиеническая культура столь же важна для человека, как и умение, разговаривать, писать, читать. Важно, чтобы **ребенок усвоил**, что в его теле нет органов, отделов ненужных, некрасивых, что обо всех частях тела надо одинаково постоянно заботиться и в первую очередь содержать в чистоте. Приучать ребёнка к тому, что у него есть своя расчёска, своя постель, свой носовой платок, своё полотенце, своя зубная щётка. Подводить детей к пониманию того, что соблюдение чистоты тела важно не только для охраны личного **здоровья**, но и **здоровья окружающих**.

Обучение организовывать не только на занятиях, но и в повседневной **жизни**, когда возникают ситуации, наталкивающие детей на принятие решения по этой проблеме. Необходимо уделить серьезное внимание культурно-гигиеническим навыкам, сформировать привычки правильного умывания, вытирания, ухаживания за полостью рта, пользования носовым платком, правильного поведения при кашле и чихании.

• **Закаливание**

Закаливание - один из наиболее эффективных методов повышения сопротивляемости детского организма резким колебаниям температуры воздуха и, что особенно важно, так называемым простудным заболеваниям. Для закаливания используются факторы внешней среды – воздух, вода, солнце. **Основной** принцип закаливания – постепенное воздействие на организм тренирующих факторов, выработка выносливости к нарастающим по силе и длительности воздействиям.

Существуют несколько обязательных правил:

Во-первых, любые закаливающие процедуры надо проводить систематически. При нерегулярном их проведении организм не может выработать необходимые реакции. Закаливание нельзя проводить как бы впрок. Если закаливающиеся процедуры прекращаются (обычно в холодное время года, то сопротивляемость организма снижается. Поэтому при изменении условий, связанных с сезоном года, следует не отменять закаливающие процедуры, а просто несколько изменить их.

Во-вторых, следует соблюдать принцип постепенности в увеличении силы раздражающего воздействия. Это необходимо для успешного приспособления организма к изменяющимся условиям. Особенно важна постепенность при закаливании детей раннего **возраста**, организм которых не способен быстро реагировать на холодные факторы.

В-третьих, очень важно учитывать индивидуальные особенности **ребенка**, его реакцию на применяемые раздражители. Закаливание можно проводить только при положительном отношении **ребенка к процедуре**.

Необходимо учитывать состояние **здоровья ребенка**, особенности его высшей нервной деятельности. Более осторожно проводить закаливание ослабленных и часто болеющих детей.

• **Профилактика заболеваний у дошкольников**

Зимой дети чаще, чем в теплое время года болеют различными простудными заболеваниями. Для того, чтоб количество заболеваний было минимальным, проводятся специальные профилактические мероприятия.

Профилактика детских простудных заболеваний включает в себя иммунизацию детей, прием витаминных, гомеопатических и др. препаратов, способствующих повышению иммунитета детей; систематическое проветривание, кварцевание и влажная уборка помещений; закаливание детей; регулярные физические упражнения и прогулки на свежем воздухе.

Значительное влияние на здоровье ребенка оказывает воздушная среда помещений. Потребность детей в чистом и свежем воздухе очень велика, так как большая частота и малый объем дыхательных движений сочетается у них с высокой потребностью в кислороде. Большую роль в предупреждении заболеваний органов дыхания и голосового аппарата играет правильное дыхание - через нос. При носовом дыхании воздух, прежде чем попасть в гортань, бронхи и легкие, проходит через узкие, извилистые носовые пути, где очищается от пыли, микробов и других вредных примесей, увлажняется и согревается. Этого не происходит при дыхании через рот.

• Профилактика повреждений и травм у дошкольников

Только совместными усилиями детского сада и семьи можно добиться снижения уровня детского травматизма!

В раннем детстве (1-3 года) главным в развитии ребенка является стремление к самостоятельному познанию окружающей действительности. Основные двигательные навыки у детей этого возраста (*ходьба, лазание, бег*) находятся в стадии становления. Повреждения в этом возрасте обусловлены недостаточным развитием простейших двигательных навыков, неумением сориентироваться в окружающей обстановке.

У детей в возрасте 4-6 лет формируются начальные формы самосознания, появляется стремление к самостоятельному удовлетворению своих потребностей, к действиям без помощи взрослых. Однако, отсутствие знаний об окружающей обстановке, собственного опыта является причиной того, что дети берутся выполнять действия, которые еще не освоили в полной мере, которые для них еще слишком сложны, что приводит к получению ими травм.

Физическое развитие ребенка имеет существенное значение в предупреждении травм. Установлено, что хорошо физически развитые дети, ловкие, с хорошей координацией движений редко получают травмы. Поэтому необходимо уделять значительное внимание физическому воспитанию детей. Учитывая, что часто источником травмы у ребенка становится сверстник, важно воспитывать у детей чувство гуманности, доброты к окружающим, в том числе другим детям.

Особое значение следует уделять формированию у детей навыков безопасного поведения. С этой целью возможно проведение тематических игр и занятий, на которых дети обучаются навыкам обращения с ножницами, иглами, другими

бытовыми режущими и острыми предметами, обсуждаются рассказы, картинки, на которых показаны какие-нибудь травмоопасные ситуации из **жизни детей**.

• **Режим дня**

Правильный, соответствующий **возрастным возможностям ребенка режим укрепляет здоровье**, обеспечивает работоспособность, успешное осуществление **разнообразной деятельности**, предохраняет от переутомления.

У **ребенка**, приученного к строгому распорядку, потребность в еде, сне, отдыхе наступает через определенные промежутки времени и сопровождается ритмическими изменениями в деятельности всех внутренних органов. Организм как бы заблаговременно настраивается на предстоящую деятельность.

В течение суток активность и работоспособность **ребенка не одинакова**. Их подъем отмечается 8-12 ч и 16-18 ч, а период минимальной работоспособности приходится на 14-16 ч. Неслучайно, поэтому, занятия, вызывающие выраженное утомление детей, планируются в первую половину дня, в часы оптимальной работоспособности.

Правильное физическое воспитание в сочетании с отвечающим гигиеническим требованиям режимом дня, достаточной продолжительностью сна и разумным питанием - залог нормального роста и развития **ребенка**.

• **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**.

Рациональное питание детей является одним из **основных** факторов внешней среды, определяющих нормальное развитие **ребенка**. Оно оказывает самое непосредственное влияние на **жизнедеятельность**, рост, состояние **здоровья ребенка**, повышает устойчивость к различным неблагоприятным воздействиям. В связи с важностью такого компонента питания, как регулярность, в выходные и праздничные дни родителям надо рекомендовать придерживаться того же распорядка приема пищи, что и в **дошкольном учреждении**.

«То, что упущено в детстве, никогда не возместить в годы юности, и тем более в зрелом **возрасте**».