

Правильный образ жизни детей.

**Кучакшоева Г.А. воспитатель ГБДОУ детский сад №62 Кировский района
г. Санкт-Петербург.**

Правильный и здоровый образ жизни детей.

Цель: Вовлечение родителей к совместной педагогической деятельности.

Взаимодействие и тесное сотрудничество с семьёй является основой работы педагога в ДОУ:

- Диалог с родителями;
- Совместная деятельность.

При совместной деятельности с родителями формируются их навыки:

- в умении взаимодействовать с ребёнком.

Направления работы с семьёй:

- Совместная деятельность с родителями;
- Консультирование родителей;
- Информирование. Здоровье – это наш дар. Поэтому необходимо беречь и сохранять его с раннего детства любыми методами. Здоровый образ жизни для детей – основополагающий фактор физического и нравственного развития ребенка, его гармоничного существования в обществе.

Главными составляющими здорового образа жизни являются:

- 1) распорядок дня;
- 2) санитарно-гигиенические и экологические условия;
- 3) свежий воздух;
- 4) двигательная активность;
- 5) здоровое питание;
- 6) выбор правильной одежды;
- 7) закаливание;
- 8) психическое и эмоциональное состояние.

Распорядок дня.

Режим дня ребенка строится с учетом его возраста и индивидуальных качеств. Немаловажное значение имеет и воспитательный потенциал. Правильно организованный распорядок дня должен удовлетворять ключевые физиологические потребности организма (отдых, сон, питание). Выполнение этих условий приведет к тому, что ребенок получит все необходимые знания и навыки в сфере культуры здоровья. Люди подразделяются на сов и жаворонков, что нужно учитывать при определении распорядка дня ребенка.

Санитарно-гигиенические и экологические условия.

Соблюдение личной гигиены во многом определяет фактор здорового образа жизни. Нужно с детства приучать детей мыть перед едой руки мылом. Это позволит избежать возможных инфекций и заражений кишечными бактериями. Также нужно ввести за правило чистить зубы по утрам и на ночь для их укрепления и защиты от кариеса.

Оптимальной температурой воздуха в квартире, где проживает ребенок, считается +18 — +20 градусов. Прохладный воздух влияет на организм человека благотворно, делая его более сильным и здоровым. Чистота помещения – одно из важных условий крепкого иммунитета. Следует регулярно протирать пыль во всех комнатах. Несколько раз в неделю проводить влажную уборку. Ограничить в комнате ребенка количество вещей, активно собирающих пыль. К ним относятся: мягкие игрушки, ворсовые коврики, многочисленные полки книжных шкафов. Выращивайте растения и цветы в квартире. Они прекрасно очищают и фильтруют воздух. Сансивьера выделяет много кислорода, фикус увлажняет воздух.

Свежий воздух.

Свежий воздух и ежедневные прогулки благотворно влияют на организм. Гулять нужно в любую погоду. Полезно быть в местах, где много зелени, деревьев и цветов. Шумных улиц, загазованных вредными выхлопами машин лучше избегать.

Движение и спорт – как залог здоровья.

Спортивный образ жизни ведет к укреплению и здоровому развитию ребенка. Занятия физкультурой делают ребенка более выносливым и здоровым. Физические упражнения хорошо укрепляют кости, мышцы и суставы. Это полезно также для контроля за весом и сжигания лишних калорий. Ведь современный образ жизни и неправильное питание не очень благотворно влияют на организм детей. Существует много специальных секций, где ребенок может регулярно заниматься любимым видом спорта. Занятия танцами, аэробикой и гимнастикой развивают координацию движений, тренируют все группы мышц, формируют растяжку и гибкость. Водные виды спорта показаны для закаливания организма и укрепления нервной системы. Катание на коньках и лыжах полезно детям, которые часто болеют или имеют различные формы легочных заболеваний. Зимние виды спорта повышают сопротивляемость к инфекциям, развивают выносливость и силу, эффективно воздействуют на деятельность сосудов и сердца. Боевые искусства (каратэ, бокс, дзюдо) психологически закаляют характер, учат защищать себя и близких людей

Здоровое питание. В рационе питания ребенка должны быть только натуральные продукты, без химических добавок. Рекомендуется регулярно употреблять в пищу нежирное мясо, свежие фрукты и овощи, рыбные блюда и кисломолочные продукты. Сбалансированная и полезная еда положительно влияет на здоровье детей, позволяя им нормально расти и развиваться.

Для новорожденных малышей лучшее питание – это молоко матери. В нем есть все полезные витамины и микроэлементы, нужные для организма маленького члена семьи. Диета мамы также должна включать натуральные, без консервантов и вредных веществ продукты. До достижения 6-ти месячного возраста ребенку не рекомендуется давать дополнительные прикормы. Когда придет время, малыш сам начнет проявлять интерес к новым блюдам. Первым прикормом обычно становятся специальные каши, овощные и фруктовые пюре, нежирные куриные бульоны. Продукты, приготовленные на пару, обладают более полезными свойствами, чем баночные. Через них малыш получит максимальное количество витаминов и микроэлементов.

Правильная одежда и обувь.

Надо избегать чрезмерного укутывания детей. Это может вызвать перегрев, который гораздо опаснее переохлаждения. Следует надевать на ребенка столько же одежды, сколько на взрослом человеке. Для подстраховки можно добавить еще один, дополнительный слой.

При нахождении дома малыша можно одеть в одну распашонку. Также не противопоказано хождение голышом. Дети и сами предпочитают этот вариант, ведь они дышат кожей, и многочисленные одеяния им попросту мешают. Обувь ребенка должна быть из натуральных материалов. Она будет согревать ножки в холод, а в жару – охлаждать и позволять дышать. Когда малыш только учиться ходить следует купить ортопедические ботинки с твердой подошвой. Не забывайте и про натуральную одежду — хлопок, лен, шерсть, незаменимые для детей материалы.

Закаливание водой.

Наиболее оптимальные способы закаливания водой в домашних условиях – душ, обливания и обтирания мокрым полотенцем. Начинать надо с температуры воды не менее 35 градусов. Через неделю показатель можно снизить на 2 градуса. Довести постепенно до 22-24 градусов. Летом следует купаться в чистых водоемах. В качестве альтернативы можно использовать тазик, наполненный теплой водой, где ребенок будет плескаться в солнечный день. Закаливание водными процедурами благотворно влияет на деятельность сердечной и нервной системы, всех внутренних органов, повышает сопротивляемость организма к болезням.

Воздушные ванны.

Этот вид закаливания считается наиболее безопасным. Его можно начинать с 2-х месячного возраста. Продолжительность приема воздушных ванн – 10-15 минут, при показателях температуры не ниже 20 градусов. Систематичность процедур позволит достичь самых лучших результатов.

Психическое и эмоциональное состояние.

Эмоциональное состояние детей во многом определяется психологической атмосферой в семье. В будущем оно отразится и на его здоровье. Основными причинами многих детских болезней являются отрицательные эмоции,

переживания и стрессы, переутомление и семейные неурядицы. Если ребенку дома эмоционально комфортно, то он будет счастлив, спокоен и уверен в себе. Положительные мысли улучшают гормональный фон, укрепляют иммунитет. Ребенку нужна любовь, понимание и забота. Очень важно всегда поддерживать своих детей, укреплять их моральный и физический дух. Добрые слова, тепло и одобрение – вот основополагающие факторы здорового образа жизни каждого ребенка. Все родители хотят, чтобы их малыш рос крепким, здоровым и умным. Но для этого необходимо приложить немного усилий. Только при соблюдении всех правил по ведению здорового образа жизни можно получить хороший результат. Они помогут в будущем вам и вашим детям избежать многих проблем.