

ВОСПИТЫВАЕМ У РЕБЕНКА ПОТРЕБНОСТЬ В ЗДОРОВОМ ОБРАЗЕ ЖИЗНИ

Составила: воспитатель Рябицкая С.М.

Ребенок должен расти здоровым. Здорового ребенка легче растить, учить и воспитывать. У него быстрее формируются необходимые умения и навыки. Он лучше приспосабливается к смене условий и адекватно воспринимает все предъявляемые к нему требования. Здоровье – важнейшая предпосылка правильного формирования детского характера, развития воли, природных способностей.

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
- 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, корректирующая;
- Подвижные и спортивные игры способствуют улучшению работы всех органов и организма в целом.

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 важнейший период, когда формируется человеческая личность.

Источники

1. <https://www.prodlenka.org/>
2. <https://www.art-talant.org/>

