За здоровый образ жизни!

Уровень состояния здоровья (физического и психоэмоционального)детей как дошкольного, так и школьного возраста ежегодно падает. Это зависит от множества причин, в том числе и от увеличения умственной нагрузки, уменьшения возможности для двигательного и эмоционального отдыха, низкого уровня знаний о ЗОЖ.  
     Реалии современного мира (техногенные катастрофы, экологические катаклизмы, некачественная вода, химические добавки в продуктах питания, электронно-лучевое облучение при злоупотреблении компьютерными играми и телевизором, постоянно звучащая рок-музыка, социальная напряженность в обществе, дискомфортные условия для проживания во многих регионах, быстрое истощение резервных возможностей организма зимой, резкие перепады атмосферного давления, температуры и т. д.) подтверждают актуальность валеологической темы в дошкольном образовании. Отношение детей к своему здоровью - фундамент, на котором может быть выстроено здание потребности в ЗОЖ. Оно зарождается и развивается в процессе осознания ребенком себя как человека и личности. Необходимо, чтобы дети поняли: сложное, но в высшей степени хрупкое создание природы, и свое здоровье, и свою жизнь надо уметь защищать с самого раннего возраста.  
Именно поэтому в детском саду и дома следует воспитывать у ребенка:  
- привычку к чистоте, аккуратности, опрятности, порядку;  
- основы культурно-гигиенических навыков;  
- элементов самоконтроля во время разнообразной двигательной деятельности;  
- понимание того, как влияют физические упражнения на организм человека, его самочувствие;  
- умение правильно вести себя в ситуациях, угрожающих жизни и здоровью, а иногда предотвращать их.  
Все эти задачи ставят современными программами для дошкольных образовательных учреждений, по которым работают детские сады в нашей стране. Анализ их позволяет выделить главные задачи, встающие перед педагогом при воспитании у дошкольников привычки к ЗОЖ. Дети должны научиться:  
- определять свое состояние и ощущения;  
- понимать необходимость и роль движений в физическом развитии;  
- выполнять гигиенические требования к телу, одежде;  
- использовать знания о том, что полезно и что вредно для организма.  
Важно отметить, что полноценная готовность ребенка к школьному обучению невозможна без приобретения им навыков ЗОЖ. Помимо общепринятых рекомендаций по выполнению режима дня, достаточной двигательной активности, ЗОЖ предполагает воспитание у детей активной жизненной позиции в отношении собственного здоровья, которая обуславливает сам стиль жизни, адекватное поведение в различных ситуациях, понимание того, как эту жизнь и здоровье сохранить в окружающей среде, полной незаметных опасностей.  
Система физкультурно-оздоровительной работы включает в себя:  
Создание благоприятных условий в помещении для игр и занятий:  
- соблюдение правил санитарии и гигиены;  
- организация сквозного проветривания (3-5 раз в день в отсутствие детей);  
- поддержание оптимальной температуры воздуха в группе.  
Физические упражнения:  
- утренняя гимнастика;  
- физкультура;  
- подвижные игры;  
- гимнастика после сна;  
- спортивные игры.  
Выполнение режима дня.  
Организация рационального питания.  
Закаливающие процедуры:  
- прогулки на свежем воздухе;  
- водные процедуры (умывание, мытье рук, игры с водой);  
- босохождение;  
- воздушные ванны;  
Активный отдых:  
- праздники, развлечения;  
- дни здоровья;  
- малая олимпиада;  
- игры-забавы.  
Организация развивающей среды:  
- физкультурный уголок;  
- дидактические, настольные игры, альбомы;  
Работа с родителями:  
- родительские собрания;  
- беседы, консультации;  
- анкетирование;  
- письменные консультации («Уголок здоровья»).  
Нетрадиционные формы оздоровления:  
- точечный массаж;  
- дыхательная гимнастика;  
- пальчиковая гимнастика.  
     Ваш ребёнок посещает детский сад. Жизнь его там организуется строго на гигиенической основе: он живёт по соответствующему его возрасту режиму, получает рациональное питание, необходимый гигиенический уход, у него воспитываются правильные навыки. Всё это обеспечивает ребёнку здоровье и нормальное физическое развитие.  
     Однако усилий только врачей, сестёр и воспитателей в этом направлении недостаточно, в воспитании ребёнка, посещающего детский сад, в такой же мере принимает участие и семья. Поэтому очень важно, чтобы семья поддерживала, развивала и закрепляла всё то, что ребёнок получает в детском коллективе. Иными словами важно, чтобы между детским садом и семьёй соблюдались единство и преемственность в вопросах воспитания ребёнка.  
     СТРОГО СОБЛЮДАЙТЕ ДОМА РЕЖИМ ЖИЗНИ РЕБЁНКА  
Что такое режим и для чего он нужен?  
Режимом называется распорядок, установленный для правильного чередования бодрствования, сна, еды, прогулок, игр и т.д. Всему должно быть отведено своё время. Ребёнок, живущий по режиму, бывает здоровее и спокойнее, чем тот который живёт не по установленному для его возраста режиму. Родителям следует обратиться к медработникам детского сада, которые посещает их ребёнок и получить у них рекомендуемый для своего ребёнка режим дня.  
СЛЕДИТЕ ЗА ГИГИЕНОЙ СНА  
Ребёнку необходимо ложиться спать всегда в одно и то же время и обязательно в спокойном состоянии, тогда сон становится полноценным отдыхом, полностью восстанавливающим физическую и нервную энергию. Перед сном старайтесь избавить ребёнка от шумных игр, новых ярких впечатлений, не огорчайте его. Гости, подарки, шумные разговоры, радио, телевизор, сказки так же, как и отрицательные эмоции, возбуждают малыша, он долго не может уснуть, его сон становится беспокойным.  
Не рекомендуется перед сном давать ребёнку кофе, чай, действующие возбуждающе. Чистый прохладный воздух – лучшее средство, способствующее быстрому засыпанию и глубокому сну. Комната, где спит малыш, должна быть хорошо проветрена, очень полезны прогулки перед сном. Дневной сон малыша лучше организовать на балконе или во дворе даже в прохладную погоду. Если же днём ребёнок спит в комнате, рекомендуется открывать форточку или окно (если позволяют условия). Ребёнок должен спать всегда в отдельной кровати, для неё необходим жёсткий матрац.  
Необходимо следить за тем, чтобы во время сна руки ребёнка находились поверх одеяла. В помещении, где спит ребёнок, не должен гореть яркий свет, радио следует приглушать, телевизор выключать. Однако это не означает, что ребёнка следует приучать засыпать в полной темноте и тишине – нужно избавить его во время сна только от резких раздражителей: в комнате же может гореть настольная лампа под абажуром, можно негромко разговаривать, слушать приглушённое радио. Уже с 2- летнего возраста приучайте ребёнка перед сном убирать свои игрушки, самостоятельно раздеваться, аккуратно укладывать бельё, мыть лицо, руки и ноги перед сном, ложиться самому в кроватку. Такие приготовления, если они повторяются ежедневно, располагают ребёнка ко сну. Правильный, здоровый, крепкий сон способствует тому, чтобы ребёнок рос здоровым и спокойным. Оберегайте сон Вашего ребёнка!  
БЕРЕГИТЕ НЕРВНУЮ СИСТЕМУ РЕБЁНКА  
Многие дети капризничают, раздражаются, плачут из – за каждого пустяка, не могут найти себе занятие, за всем тянутся, а в случае отказа бьют ногами. Родители должны проанализировать, откуда у малыша такая крайняя раздражительность: правильно ли построен его режим дня, нет ли переутомления, не болен ли он? Часто такое нервное возбуждение бывает результатом перегрузки нервной системы ребёнка и причиной тому, как правило, бывают сами родители. Многие родители водят детей по магазинам, в кино, в гости, где много шума, разговоров. Нередки случаи, когда родители кричат на детей или запугивают их. Всё это оказывается на неокрепшей нервной системе ребёнка и расшатывает её.  
Родители! Будьте всегда ровны, ласковы и приветливы с ребёнком. Старайтесь избавить его от слишком ярких и сильно возбуждающих его нервную систему впечатлений. Берегите нервную систему ребёнка!  
КАК ДОЛЖЕН ЕСТЬ РЕБЁНОК  
В будние дни ребёнок, посещающий детский сад, ест один раз за ужином, а в выходные дни он дома завтракает, обедает и ужинает. Каждый раз он должен есть строго по часам, это очень важно для хорошего аппетита и усвоения пищи. В промежутках между кормлениями ребёнку не следует давать никакой еды, особенно сладкого. Во время обеда тоже нужно соблюдать последовательность и очерёдность в смене блюд: не ставить сразу на стол первое и второе и, тем более сладкое. Старайтесь давать малышу больше фруктов, ягод, сырых овощей – это возбуждает аппетит и обогащает организм витаминами и минеральными солями, необходимыми для его развития.  
Полезно перед едой погулять ребёнку, но прогулка для него не должна быть утомительной и возбуждающей. Настойчиво и терпеливо прививайте ребёнку навыки чистоты и самостоятельности: мыть руки перед едой, доставать свой нагрудник или передник, приносить свою тарелку и ложку, после еды вытираться салфеткой, вешать её на своё место. Поев, малыш должен убрать со стола, поставить чашку на блюдце, ложку положить на тарелку.  
К полутора годам нужно приучить ребёнка самостоятельно пользоваться ложкой, к двум с половиной – трём годам ребёнок должен есть не только самостоятельно, но и аккуратно, не пачкать на столе, не выходить из – за стола с куском хлеба, ничего не бросать на пол, не есть поднятого с пола, не есть немытых фруктов.  
ЗАКАЛИВАЙТЕ ОРГАНИЗМ РЕБЁНКА  
Хорошим средством закаливания является сон в прохладной, хорошо проветренной комнате. Летом желательно, чтобы ребёнок как можно больше находился на свежем воздухе, ночью спал в комнате с открытым окном или форточкой. Надо, чтобы ребёнок гулял во всякую погоду, не боясь мороза, мелкого дождя, ветра. Следует избегать только очень сильного ветра, проливного дождя, мороза свыше 18 – 20 градусов.  
Для прогулок надо выделить в режиме дня определённое время. Одевать ребёнка нужно по сезону. Одежда не должна перегревать ребёнка и мешать свободным движениям. Ноги ребёнок должен мыть ежедневно на ночь в прохладной воде, руки также нужно приучать мыть только прохладной водой.  
Кроме указанных средств закаливания организма ребёнка, есть специальные процедуры: обливание, обтирание, воздушные ванны, гимнастика. Но к этим средствам закаливания нужно подходить индивидуально с учётом состояния здоровья каждого ребёнка в отдельности. Чтобы правильно выбрать способ закаливания, нужно обязательно посоветоваться с врачом.  
ПРИВИВАЙТЕ РЕБЁНКУ ГИГИЕНИЧЕСКИЕ НАВЫКИ  
Приобретённые с детства культурно – гигиенические навыки будут способствовать здоровью и повышению трудоспособности человека в течение всей его жизни. С 2 – х лет надо предоставлять ребёнка возможность самому умываться, надо учить его мыть руки с мылом, при купании – мыть ножки, указывая, где нужно потереть.  
Если ребёнка ежедневно приучать мыть руки перед едой, то уже у двухлетнего малыша образуется условная связь: увидев, что готовится еда, он сам подбегает к умывальнику. Необходимо приучать детей с раннего возраста к стрижке ногтей и причёсыванию волос. С 2 – х лет можно приучить ребёнка чистить зубы. Надо следить за тем, чтобы ребёнок был всегда опрятно и аккуратно одет. Это дисциплинирует. На ребёнке всегда должен быть надет передник, который предохранит его платье от загрязнения. В кармане должен быть платок.  
Для вещей ребёнка надо отвести определённое место – вешалку для верхней одежды, место для обуви, для шарфа и шапки. Надо следить за тем, чтобы ребёнок убирал свои вещи на место, а перед сном аккуратно складывал одежду на стульчик. Приучайте малыша вытирать обувь, прежде чем он войдет в помещение.  
Уже в возрасте двух с половиной лет этот навык легко закрепляется, если взрослые постоянно за этим следят. С раннего возраста ребёнок должен знать, что никогда нельзя влезать на кровать в одежде и обуви.  
Не делайте за ребёнка то, что хотя и с трудом, может выполнить сам. Пусть он сам старается! Главную роль для закрепления гигиенических навыков у ребёнка играет пример окружающих. Поэтому взрослым необходимо быть опрятным, пунктуальным и терпеливо, но настойчиво, требовать того же от ребёнка.  
БУДЬТЕ ВСЕГДА И ВО ВСЁМ ПРИМЕРОМ ДЛЯ ВАШЕГО РЕБЁНКА!  
ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ ПО ФОРМИРОВАНИЮ  
ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У СВОИХ ДЕТЕЙ.  
1. Новый день начинайте с улыбки и с утренней разминки.  
2. Соблюдайте режим дня.  
3. Помните: лучше умная книга, чем бесцельный просмотр телевизора.  
4. Любите своего ребенка, он - ваш. Уважайте членов своей семьи, они- попутчики на вашем пути.  
5. Обнимать ребенка следует не менее четырех раз в день,  
а лучше — 8 раз.  
6. Положительное отношение к себе- основа психологического выживания.  
7. Не бывает плохих детей, бывают плохие поступки.  
8. Личный пример по ЗОЖ — лучше всякой морали.  
9. Используйте естественные факторы закаливания - солнце,  
воздух и вода.  
10. Помните: простая пища полезнее для здоровья, чем  
искусные яства.  
11. Лучший вид отдыха — прогулка с семьей на свежем воздухе,  
лучшее развлечение для ребенка — совместная игра с  
родителями.