

Бережем здоровье с детства.

Каждый родитель хочет видеть своих детей здоровыми и счастливыми, но далеко не все задумываются о том, как сделать, чтобы их дети жили в ладу с собой, с окружающим миром, с людьми. А между тем секрет этой гармонии прост – здоровый образ жизни. Психологи и педагоги давно установили, что самым благоприятным для формирования полезных привычек является дошкольный возраст. В этот период ребенок значительную часть времени проводит в семье, среди своих родных, чей образ жизни, стереотипы поведения становятся сильнейшими факторами формирования их представлений о жизни. То, что прививают ребенку с детства в семье в сфере нравственных, этических и других начал, определяет все его дальнейшее поведение в жизни, отношение к себе, своему здоровью и здоровью окружающих.

Для поддержания здоровья нужны очень простые, известные всем условия, знакомые нам с детства: «Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья!». Но для того, чтобы эти простые условия работали на наше здоровье, надо вести здоровый образ жизни. И, чтобы малыш был здоров, Вам необходимо прививать этот здоровый образ жизни.

Существует правило: «Если хочешь воспитать своего ребенка здоровым, сам иди по пути здоровья, иначе его некуда будет вести!».

Рассказывать о здоровом образе жизни и просто, и сложно. Просто потому, что все составляющие очень просты и всем известны, а сложно потому, что рецептов здоровья много и опять же все они очень просты.

Понятие о здоровом образе жизни включает в себя много аспектов:

- **Соблюдение режима дня.**

Очень важно приучать ребенка просыпаться и засыпать, кушать, играть, гулять, трудиться в одно и то же время. Следует уделять особое внимание полноценному сну – не позднее 21-22 часов, минимальная продолжительность сна 8-10 часов. Необходимо регламентировать просмотр телепередач, как по времени, так и по содержанию (вечером следует избегать возбуждающей тематики). Все это вселяет чувство безопасности, уверенности и устойчивости. Это учит ребенка распределять и сохранять физические и психические силы в течение дня, делает его более спокойным и позитивным.

- **Регламентируемые нагрузки.**

Очень важно регламентировать как физические нагрузки, так и эмоциональные и интеллектуальные. Другими словами, жить под девизом «Делу время – потехи час». Нужно внимательно следить за поведением ребенка, при этом нужно ориентироваться на его состояние. Потеря внимания, капризы, истерики, отказ от деятельности, расторможенность являются сигналом перегрузки.

При первых признаках этих проявлений следует прекратить или снизить интенсивность деятельности или общения. При первой же возможности дать ребенку отдохнуть. Лучший отдых – двигательная активность на свежем воздухе.

Внимание! Превышение даже эмоционально-положительных нагрузок (увлекательные игры, радостное общение – особенно у детей 3-5 лет) может привести к перегрузкам и как следствие к негативным результатам. Если вы вовремя не примете меры и не прекратите или не снизите нагрузки ребенка, то за этим состоянием могут последовать – истощение, недомогание, истерика, а затем и болезнь.

- **Свежий воздух.**

Свежий воздух просто необходим детскому развивающему мозгу! Недостаток кислорода приводит к значительному ухудшению самочувствию.

В непроветренном, душном помещении ребенок не может находиться в активном, бодром состоянии, а тем более выполнять какие – либо задания, требующие сосредоточения внимания. Нехватка кислорода приводит к быстрой утомляемости и истощаемости. Для хорошего самочувствия и успешной деятельности необходимо пребывание на свежем воздухе минимум 3 часа в день и в проветренном помещении во время сна.

Помните, для нормального функционирования детский мозг нуждается в большом количестве кислорода. Ежедневные прогулки – эффективный метод закаливания ребенка. Под влиянием воздушных ванн не только повышается тонус нервной, дыхательной и пищеварительной систем, но и возрастает количество гемоглобина в крови. Потребность растущего организма в кислороде более в 2 раза превышает потребность, чем у взрослых. Хорошо сочетать прогулки со спортивными и подвижными играми.

- **Двигательная активность.**

У детей дошкольного возраста еще не завершено формирование опорно-двигательного аппарата. Поэтому им очень трудно находиться в статическом положении в течение длительного времени. Движение – это естественное состояние ребенка. Задача взрослых – создать условия для двигательной активности ребенка. Лучшая среда для этого – детская площадка, парк, так как они сочетают два важных условия для двигательной активности – пространство и свежий воздух. Пусть ваш ребенок как можно больше гуляет, играет в подвижные игры, прыгает, лазает, плавает, это очень важно для полноценной деятельности мозга, следовательно, и всего организма ребенка.

- **Водные процедуры.**

Водные процедуры полезны для здоровья, хорошего самочувствия.

Дети должны уметь правильно умываться, знать, для чего это надо делать. Вместе с детьми рассматривайте ситуации защиты от микробов и делайте вывод, который дети должны хорошо усвоить: всегда мыть руки с мылом, вернувшись с улицы, перед едой, после туалета.

«Давайте же мыться, плескаться

Купаться, нырять, кувыркаться

В ушате, в корыте, в лохани,

В реке, в ручейке, в океане,

И в ванне, и в бане,
Всегда и везде –
Вечная слава воде!».

Всем с детства известны эти строки К. Чуковского.

О важном, значении водных процедур для здоровья человека известно издавна и подтверждено многовековым опытом.

Вы можете выбрать любой, подходящий для вашего ребенка вид водных процедур или же чередовать разные виды:

-обливание утром и вечером перед сном теплой, прохладной или холодной водой.

-контрастный душ, контрастные ванны для рук и ног.

-обтирание мокрым полотенцем.

Предварительно проконсультируйтесь с врачом-педиатром.

Главное, пусть ребенок получает удовольствие от этой процедуры. И вы радуйтесь вместе с ним!

- **Теплый, доброжелательный психологический климат в семье.**

Обстановка, в которой воспитывается ребенок, психологический климат в семье имеют огромное влияние на состояние физического и психического здоровья ребенка. В комфортной ситуации развитие ребенка идет быстрее и гармоничнее. Он впитывает в себя все позитивное, что его окружает. И это делает его сильным, счастливым и уверенным в себе человеком.

И, наоборот, если ребенок растет в неблагоприятной среде, где присутствуют агрессия, раздражение, злость, тревога, страх, он заражается этими негативными эмоциями и чувствами, что приводит к расстройствам его здоровья и, следовательно, к задержке в развитии.

Чтобы ваш ребенок рос здоровым и счастливым, необходимо установить в семье «кодекс чести», провозглашающий следующее:

- позитивное, доброжелательное настроение всех членов семьи;
- ровный, спокойный тон в процессе общения в семье;
- единство требований к ребенку со стороны всех членов семьи во всех ситуациях;
- обязательное поощрение ребенка при минимальных успехах и даже при их отсутствии, если ребенок постарался;
- при любой возможности осуществление с ребенком телесного контакта (погладить, взять за руку, легкий массаж тела и т.д.) и визуального контакта (посмотреть ребенку в глаза, желательно на одном уровне с ним, т.е. присесть);
- организация совместной деятельности с ребенком по возможности чаще;
- никогда не отказывайте ребенку в общении!

Установите в семье запрет:

- на бурные негативные эмоции, особенно вечером, перед сном;
- на крик;
- на раздражение;
- на непонятное для ребенка наказание (особенно в жестких формах);
- на агрессию;
- на злость.

Стремитесь быть мудрыми в воспитании ребенка. Ваш негатив разрушает неокрепшую психику ребенка, дезориентирует его и, следовательно, в конечном счете, ослабляет его здоровье.

- **Творчество.**

В творчестве ребенок может выразить себя: свои мысли, чувства, эмоции. Он может создать мир по своим законам, почувствовать радость и удовлетворение. В творчестве ребенок может проявить негативные чувства и переживания и освободиться от них. Через творчество ребенок постигает прекрасное, гармонию мира.

Взрослым надо только создать условия для их творческой активности, поддержать его желание созидать.

Для этого подходят разные виды деятельности:

- рисование;
- лепка (из пластилина, глины, теста);
- изготовление поделок;
- прослушивание классической и детской музыки, звуков природы;
- занятия музыкой и пением;
- занятия танцами и театрализованной деятельностью.

Все это и многое другое дает возможность эмоционального выражения.

- **Питание.**

Детям для полноценного роста и развития необходимо рациональное питание. В организации питания ребенка следует придерживаться простых, но очень важных правил:

- питание должно быть по режиму;
- для приготовления пищи использовать только натуральные продукты, не содержащие консервантов, синтетических добавок;
- включать в рацион питания ребенка богатые витаминами и минеральными веществами продукты.

Рассказать детям, что в них много витаминов А, В, С, Д, в каких продуктах они содержатся и для чего нужны.

Витамин А - морковь, рыба, сладкий перец, яйца, петрушка - важен для зрения.

Витамин В - мясо, молоко, орехи, хлеб, курица, горох - для сердца.

Витамин С - цитрусовые, капуста, лук, редис, смородина - от простуды.

Витамин Д - солнце, рыбий жир - для косточек.

Важно, чтобы питание было хорошо сбалансировано:

- в пище должно быть достаточное количество белков, жиров и углеводов;
- ежедневно на столе должны быть фрукты и овощи;
- еда должна быть простой, вкусной и полезной;

Настроение во время еды должно быть хорошим. Аппетит ребенка зачастую зависит от внешнего вида еды. Малыш будет, есть с большим удовольствием, если Вы творчески оформите блюдо.

Важно помнить, что иногда дети хотят в рацион ту или иную еду потому, что в этом есть потребность их организма.

Необходимо с детства воспитывать у ребенка полезные, здоровые привычки, которые помогут ему добиться успеха, достичь определенных целей.

Стремитесь быть мудрыми в воспитании своего ребенка!

Прислушивайтесь к потребностям ребенка!