«Формирование у детей привычки к

здоровому образу

жизни».

 Забота о развитии и здоровье ребенка начинается с организации здорового образа жизни. В понятие здорового образа жизни входят следующие составляющие:

     — Личная гигиена.

     — Обеспечение возрастного режима.

     — Рациональное питание.

     — Закаливание.

     — Оптимальный двигательный режим.

     — Отказ от вредных привычек.

     — Положительные эмоции.

     Цель гигиенического воспитания – дать детям сведения, необходимые для укрепления здоровья, выработать на основе этих знаний необходимые гигиенические навыки и привычки, которые нужны для жизни и труда. Привитие гигиенических навыков и навыков культурного поведения укрепляет здоровье и волю ребенка, дисциплинирует и подготавливает организм к социальной адаптации. Пример взрослых и единство воспитательных подходов и требований со стороны взрослых являются важнейшим условием для приобретения и закрепления гигиенических навыков.

     Режим – это правильное распределение во времени и правильная последовательность в удовлетворении основных физиологических потребностей организма ребенка: сна, приема пищи, бодрствования. Режим – основа формирования биоритмов в деятельности организма. Правильный режим обеспечивает уравновешенное, бодрое состояние ребенка, предохраняет нервную систему от переутомления, создает благоприятные условия для физического и психического развития детей.

     Рациональное питание – одно из условий сохранения жизни и здоровья человека. Роль питания в детском обществе особенно велика. Интенсивно протекающие процессы роста и развития, характерные для детского организма, обеспечиваются лишь при условии получения организмом в соответствии с возрастными потребностями энергетических веществ. Рациональное питание оказывает благоприятное влияние на физическое и нервно-психическое развитие детей, повышает сопротивляемость организма к заболеваниям.

     Закаливание – один из основных способов повышения сопротивляемости организма к колебаниям внешней среды, а, следовательно, к простудным заболеваниям.

     Оптимальный двигательный режим – это забота об обеспечении достаточного количества движений ребенка, т.е. физическая культура. Она включает в себя гимнастику, физкультурные занятия, подвижные игры, спортивные упражнения. Большое внимание уделяется развитию двигательных навыков (ходьбе, бегу, лазанию, прыжкам.) На физкультурных занятиях решается несколько основных задач: научить ребенка правильно ходить; воспитать чувство равновесия; обеспечить профилактику плоскостопия; способствовать развитию координации движений; воспитанию правильной осанки.

     Положительный эмоциональный фон – необходимое условие для нормального развития ребенка. Но в каждом возрастном периоде детства есть свои методы формирования положительных эмоций. Чтобы правильно их выбирать, надо хорошо знать возрастные и эмоциональные особенности детей. Ребенок воспринимает явления окружающего мира, запоминает связи между предметами и явлениями, овладевает навыками, вступает в положительные отношения со взрослыми и детьми лучше всего тогда, когда он находится в положительном эмоциональном состоянии. Он бурно радуется и не менее бурно огорчается. Такое состояние определяется, как положительное эмоциональное, и оно наиболее благоприятно для развития ребенка.