

ЗОЖ для детей дошкольного возраста

Очень важно прививать полезные привычки детям младшего возраста. Когда ребенок начинает осознавать себя и свою связь с окружающим миром, его нужно учить здоровому образу жизни. Но делать это нужно осторожно, не перегружая мозг малыша потоком научных знаний, а стараясь выработать в ребенке умение размышлять, чувствовать свой организм и делать соответствующие выводы. Формировать здоровый образ жизни поможет воспитатель в детском саду и родители. Итак, читаем, привитие навыков здорового образа жизни (ЗОЖ) для детей дошкольного возраста.

Взрослые ответственны за воспитание и здоровье детей. Поэтому именно взрослые должны быть хорошим примером для малышей, чтобы те могли впитывать положительные эмоции и нужные знания. Правила здорового образа жизни малыши должны усвоить до окончания детского сада, поскольку следующий период жизни – очень трудный: адаптация к школе, строгий распорядок дня, новые задания. Конечно, планировать свой день маленькому человеку еще не научиться, но он должен впитать знания о том, что хорошо, а что плохо. Формировать здоровый образ жизни нужно систематически и последовательно. При этом ребенок может не осознавать, что его обучают, он просто получает интересные и важные знания, которые применит на практике:

- 1.Правила личной гигиены;
- 2.Уметь жить по режиму дня;
- 3.Уметь вести себя дома, на улице, с учетом техники безопасности;
- 4.Знать части тела и внутренние органы и как они работают;
- 5.Знать правила питания; понимать, как защититься от простуды;
- 6.Уметь оказать первую помощь при ушибах и порезах;
- 7.Знать упражнения для профилактики болезни.
- 8.Понимать, что опасно, а что полезно.

В детском саду большое внимание уделяется следующим темам:

- 1.Правильное питание.
- 2.Режим дня.
- 3.Двигательная активность.
- 4.Полноценный отдых и сон. .

5.Здоровая гигиена.

6.Психологическая атмосфера, благоприятная для человека.

7.Здоровые привычки, закаливание организма.

Правила ЗОЖ

Ребенок должен усвоить следующие правила здорового образа жизни:

Первое правило – для хорошего слуха и чистых ушей:

- 1.Нельзя ковырять в ушах, можно повредить барабанную перепонку.
- 2.Вода не должна попадать в уши, это опасно для слуха.
- 3.Сильный ветер может застудить уши, и они заболят.
- 4.Уши нужно прятать в шапке. Не любят уши сильный шум.
- 5.Чтобы уши были чистые, надо чистить их ватной палочкой.
- 6.Глубоко не толкать, аккуратно чистить.

Второе правило – для зорких глаз:

- 1.Лежа читать и близко смотреть телевизор нельзя.
- 2.Трогать глаза грязными руками нельзя.
- 3.Не забывать про гимнастику для глаз.
- 4.Глаза, брови и ресницы любят умываться.

Третье правило – для чистой кожи:

- 1.Мыло и вода – лучшие друзья кожи.
- 2.Нельзя кожу колоть и давить на нее.
- 3.Рану на коже нужно промыть и обработать от инфекции.
- 4.После ванны нужно хорошо вытереться.
- 5.Грязное белье опасно для здоровья.
- 6.Нельзя носить чужую одежду и обувь.

Четвертое правило – для подвижности рук и ног:

1. Утренняя гимнастика – закон.
2. Нет — неудобной обуви.
3. Варежки нужны в мороз, в них надо прятать руки.
4. Длинные ногти – некрасиво и опасно, можно пораниться.
5. Плавание – хорошая закалка.
5. Пятками по песку – все болезни прочь.

Пятое правило – для красивой осанки:

1. Позу менять через 15 — 20 минут.
2. Делать физкультуру для мышц спины, живота и позвоночника.
3. Голову класть нужно на невысокую подушку.
4. Тяжесть поднимать нельзя.
5. Нельзя ходить на высоких каблуках.

Шестое правило – о правильном питании:

1. Есть по режиму.
2. Нельзя торопиться во время еды.
3. На столе должны быть полезные продукты.
4. На ходу есть нельзя.
5. Холодная и горячая пища не может быть полезной.
6. От переедания болит живот.

Седьмое правило – для крепости зубов:

1. Грызть орехи нельзя.
2. Чередовать горячую и холодную пищу нельзя.
3. После каждого приема пищи нужно полоскать рот.
4. Утром и перед сном – чистить зубы.
5. Побывать у стоматолога нужно раз в полгода.

Восьмое правило – о правильном отдыхе:

1. Душ перед сном – обязательно.
2. Пить много воды перед сном нельзя.
3. Спать нужно в проветренной комнате.
4. Час до сна – тихий час, без телевизора, компьютера и громкой музыки.
5. Спать нужно в тишине. Ложиться спать и вставать нужно по режиму дня.

ЗОЖ ДЛЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

Дошкольный возраст по утверждению специалистов относится к решающим в создании фундамента психического и физического здоровья ребенка. Как раз до семи лет происходит наиболее интенсивное становление детского организма. В это же самое время активно формируется характер, привычки, закладываются жизненные приоритеты личности. Именно поэтому весьма и весьма важно в эти годы активно прививать детям основные знания, умения и навыки здорового образа жизни дошкольников.

В современном воспитательном процессе приоритетным направлением в воспитании детей дошкольного возраста является повышение уровня здоровья детей, формирование навыков здорового образа жизни, а также воспитание потребности в регулярных занятиях и получении новых знаний. Стоит заметить, что в этом возрасте у дошкольников отсутствуют такие качества, как:

- усидчивость,
- контроль и коррекция эмоций и настроения,
- способность быстро переключаться с одной деятельности на другую.

Стало быть, перед взрослыми, педагогами и, в первую очередь, родителями, становится задача сформировать в маленьком человеке эти навыки, которые будут способствовать сохранению и укреплению физического и психического здоровья малыша.

Родителям дошкольника необходимо усвоить, что здоровье малыша – это не только отсутствие болезни, эмоционального тонуса и плохая работоспособность, но и закладывание основ будущего благополучия личности ребенка. Исходя из этого основным направлением по укреплению здоровья детей дошкольного возраста, является формирование у дошкольников представления о здоровье, как об одной из фундаментальных ценностей жизни. Воспитатели в детском саду, родители дома должны постоянно учить ребенка правильному поведению в различных жизненных обстоятельствах, быть готовым к непредвиденным ситуациям. В этот период ребенок должен четко усвоить, что такое хорошо и полезно, а что такое вредно и плохо.

Родители, бабушки и дедушки должны постоянно прививать малышу правильное отношение к своему здоровью и ответственности за него. Это направление в воспитании дошкольника должно решаться созданием

целостной системы по сохранению физического, психического и социального благополучия ребёнка.

Особо пристальное внимание необходимо уделять родителям таким составляющим здорового образа жизни дошкольников:

- Соблюдение режима дня, активности и сна.
- Двигательная активность, прогулки, подвижные игры на свежем воздухе.
- Правильное, здоровое питание.
- Соблюдение правил гигиены. Прививание ребенку любви к физической чистоте. Обучение следить за своим телом.
- Закаливание. Формирование способности организма противостоять неблагоприятным природным факторам.

Основные задачи для родителей по формированию основ здорового образа жизни у дошкольников:

Формирование основ здорового образа жизни у дошкольников должно проводиться постоянно без выходных и праздничных дней.

Ребенок с младенчества должен усвоить, что здоровым быть хорошо, а болеть плохо. Чтобы всегда быть здоровым он должен соблюдать определенные правила и не делать того, что может привести к болезни или травмам.

Малыш всегда следует образу жизни старших, мамы и папы. Поэтому родители, в первую очередь, сами должны вести здоровый образ жизни и не подавать плохой пример своему чаду.

Таким образом, комплексный подход в формировании культуры здорового образа жизни у дошкольников позволит привить им необходимые привычки и навыки, которые будут основой для дальнейшей их жизни.