

## **ЧТО ТАКОЕ ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ?**

### **Консультация для педагогов**

Нет задачи важнее и вместе с тем сложнее, чем вырастить здорового человека. А чтобы понять всю многогранность этой проблемы, необходимо уточнить, что такое здоровье. **«Здоровье—это состояние полного физического, психического, социального благополучия, а не просто отсутствие болезней или физических дефектов».** Выпадение хоть одной из этих структурных частей приводит к утрате целого. Как укрепить и сохранить здоровье детей? Каким образом способствовать формированию физической культуры ребёнка? Как привить навыки здорового образа жизни? Когда это начинать? Как помочь подрастающему ребёнку реализовать своё право на здоровье и счастливую жизнь?

Сегодня сохранение и укрепление здоровья детей закреплены в ряде законодательных и нормативных документах. Это закон Российской Федерации «Об образовании», «О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения». Указы Президента России «О неотложных мерах по обеспечению здоровья населения в Российской Федерации», «Конвенция о правах ребёнка».

Здоровье человека закладывается в детстве и согласно данных научных исследований, оно обуславливается на 50%-образом жизни, на 20% -наследственностью, на 20%-состоянием окружающей среды и примерно на 10%-возможностями медицины. Важное место в сохранении здоровья занимает физическая культура и спорт.

Здоровый образ жизни является предпосылкой для развития других сторон жизнедеятельности человека, достижения им активного долголетия и полноценного выполнения социальных функций.

### **Выделяются основные компоненты здорового образа жизни**

- 1.Режим дня.
2. Правильное питание.
3. Двигательная активность.
4. Профилактика заболеваний и закаливание.
- 5.Благоприятная психологическая обстановка в семье.
- 6.Отсутствие вредных привычек.

### **Режим дня дошкольника**

Приучая детей к определенному режиму, к выполнению гигиенических требований мы создаем у них полезные для организма навыки и тем самым сохраняем им здоровье.

Твердый режим дня, установленный в соответствии с возрастными особенностями детей – одно из существенных условий нормального физического развития ребенка.

Основное требование к режиму – это точность во времени и правильное чередование, смена одних видов деятельности другими. Должно быть установлено время. Когда ребенок ложиться спать, встает, ест, гуляет, выполняет не сложные, посильные для него обязанности. Время это необходимо соблюдать.

**Сон.** Только во время сна ребенок получает полный отдых. Сон должен быть достаточно продолжительным: дети 3-4 лет спят 14 часов в сутки, 5-6 лет – 13 часов. Из этого времени необходимо, особенно для младших детей, выделить часа полтора для дневного сна. Дети должны ложиться не позднее 8-9 часов вечера.

**Питание** Дети получают питание 4-5 раз в день. Первая еда дается через полчаса, во всяком случае не позднее чем через час после пробуждения ребенка, а последняя – часа за полтора до сна. Между приемами пищи должны быть установлены промежутки в 3-4 часа, их надо строго соблюдать. Наиболее сытная еда дается в обед. Менее сытная – на ужин.

**Прогулки** Как бы точно ни соблюдалось время сна и еды, режим нельзя признать правильным, если в нем не предусмотрено время для прогулки. Чем больше времени дети проводят на открытом воздухе, тем они здоровее.

### **Правильное питание**

В рационе ребенка должны быть все группы продуктов ежедневно.

Промежутки между приемами пищи должны составлять 3- 4 часа.

Исключить из рациона ребенка все полуфабрикаты и жирные продукты.

Ежедневно в рационе ребенка должны быть свежие овощи и фрукты.

Ограничить потребление сладостей и газировки.

Ограничить количество употребляемой соли.

Правильные способы кулинарной обработки пищи для ребенка.

Исключить из питания жгучие и острые специи, уксус, майонез, кетчуп, чипсы.

Конечно, в рационе ребенка важное место принадлежит молоку. Молоко – это главный источник легкоусвояемых солей кальция и важный источник витамина В2, веществ, так необходимых для роста ребенка. Молоко, кефир, йогурт должны включаться в рацион детей ежедневно, а творог, сливки, сметана и сыр могут использоваться через один – два дня, но соответственно в большом количестве.

По мнению детских диетологов, большая часть всех поступающих с пищей белков должны иметь животное происхождение. Это способствует высокой усвояемости белка и удержанию в организме азота. Важнейшим источником животных белков является мясо, однако не все его виды полезны детям. Так, свинина и мясо некоторых птиц (уток, гусей) содержит излишек тугоплавких животных жиров, чрезмерно загружающих пищеварительную систему ребенка. Поэтому лучше выбирать не жирную говядину и телятину, а также мясо кур, цыплят, индейки, кролика.

Крупы, хлеб и хлебобулочные изделия входят в обязательный ежедневный рацион ребенка, обеспечивая организм углеводами и белками. Наиболее важны овсяная, гречневая, ячневая, перловая, пшенная и т.д. Каши можно готовить с молоком и без молока с добавкой овощей или фруктов.

Фрукты, ягоды, овощи и зелень являются обязательной составной частью детского питания. Они являются не заменимым источником витаминов С, Р, провитамина А (каротина), легкоусвояемых углеводов – глюкозы и фруктозы, органических кислот, пектинов и пищевых волокон некоторых минералов и микроэлементов. Из овощей наиболее часто используются картофель, морковь, капуста, свекла, томаты. Довольно актуальны огородная зелень петрушка, укроп, зеленый лук, чеснок. Из фруктов детям полезны яблоки, груши, бананы и т.д. Из ягод рекомендуется малина и черная смородина, а также черника, брусника, клюква, крыжовник.

### **Двигательная активность**

В **дошкольном** возрасте закладываются основы крепкого здоровья, правильного физического развития, высокой работоспособности. В эти годы происходит становление **двигательной активности**, а также начальное воспитание физических качеств.

**Двигательная активность** - главный источник и побудительная сила охраны и укрепления здоровья, совершенствования физических и интеллектуальных способностей ребенка.

Формирование культуры двигательной активности служит основой приобщения ребенка к здоровому образу жизни. Это содействует всестороннему развитию всех органов и систем, в первую очередь, двигательного аппарата, улучшает выносливость организма ребенка.

Через движения он познает окружающий мир, у него развивается ориентировка в пространстве, проявляются волевые усилия и яркие эмоциональные впечатления.

Организация двигательной активности имеет следующие формы:

1. Утренняя гимнастика.
2. Физкультурные занятия, физкультминутки.

3. Гимнастика после дневного сна.
4. Прогулки, подвижные игры.
5. Досуги, праздники, дни здоровья, активный отдых.
6. Саммомассаж.
7. Кружки.
8. Взаимодействия с семьей.

#### **Профилактика болезней, закаливание**

**Основными природными факторами закаливания являются:**

- Воздух;
- Солнце;
- Вода.

#### **Система закаливающих мероприятий:**

утренний прием детей на воздухе

утренняя гимнастика на воздухе

облегченная форма одежды

умывание холодной водой в течение дня

промывание носа

физкультурные занятия на воздухе

сон при открытых форточках

занятия физкультурой в носках

воздушные ванны в сочетании с гимнастикой

босохождение

обливание ног

Все закаливающие мероприятия подразделяются на **общие и специальные**. В систему **общих закаливающих процедур** в работе с детьми входят следующие физкультурно-оздоровительные мероприятия:

- 1.Соблюдение правил режима дня.
- 2.Рациональное питание.
- 3.Сквозное проветривание
- 4.Утренняя гимнастика в проветренном помещении.
- 5.Дыхательная гимнастика.
- 6.Оздоровительная гимнастика после сна.
- 7.Физкультурные занятия.

Каждый комплекс гимнастики рассчитан на 2 недели, за это время дети успевают овладеть техникой выполнения отдельных процедур.

### **Благоприятная психологическая обстановка в семье**

Развитие ребенка, становление его как личности, а также успешная адаптация в окружающей жизни тесно связано с его эмоциональным благополучием.

Многие черты характера, привычки, от которых зависит дальнейшее поведение ребенка, формируются в детстве. Огромную роль в этом играет окружающая его обстановка, которую создают семья и детский сад. Именно мы, помогаем ему обрести веру в себя, быть успешным, справляться с жизненными проблемами и смело идти по жизни. Вот несколько утверждений Монтессори, которые влияют на формирование отношения ребенка к окружающим, его жизненной позиции:

Если ребенка постоянно критикуют -  
Он учится ненавидеть.

Если **ребенок живет во вражде** -  
Он учится агрессивности.

Если **ребенка высмеивают** -  
Он становится замкнутым.

Если **ребенок живет в упреках** -  
Он учится жить с чувством вины.

Если **ребенка подбадривают** -  
Он учится верить в себя.

Если **ребенка хвалят** -  
Он учится быть **благородным**.

Если **ребенок живет в честности** -

Он учится быть справедливым.

Если **ребенок живет в безопасности** -

Он учится верить в людей.

Если **ребенка поддерживают** -

Он учится ценить себя.

Если **ребенок живет в понимании и дружелюбии** -

Он учится находить любовь в этом мире.

Я, надеюсь, что эти утверждения помогут вам по- другому взглянуть на вопросы взаимоотношения с детьми и их воспитание, и пойдут на пользу вам, вашим детям и родителям. Но для этого необходимо создать в вашей группе благоприятную обстановку, в которой ребенок сможет чувствовать себя комфортно, доверительно общаться и развиваться. Необходимо проводить работу с родителями и рекомендовать им, чтобы такая обстановка была в доме, семье.

#### **Отсутствие вредных привычек**

Всем известно, что кроме полезных привычек, помогающих детям сохранять здоровье и облегчать нашу жизнь, существует и вредные привычки, которые плохо влияют на организм ребенка и доставляют не мало забот взрослым.

Все полезные и вредные привычки человек вырачивает в себе сам. Только полезные привычки требуют постоянного ухода – дело это не легкое, изо дня в день нужно трудиться, чтобы получить результат, а вредные привычки очень легко пускают корни. Но зато полезные привычки делают из своего хозяина настоящего человека.

#### **Полезные и вредные привычки:**

***Привычки, способствующие сохранению здоровья, считаются полезными.***

Умываться

Чистить зубы

Соблюдать режим дня

Спать при открытой форточке

Гулять на свежем воздухе

Делать зарядку

Заниматься спортом

*Привычки, наносящие вред здоровью, называются вредными.*

Сосать пальцы

Грызть ногти, карандаши, ручки, посторонние предметы

Ковырять в носу

Брать чужие вещи

Быть зависимым от мобильного телефона, телевизора, компьютера

Ябедничать

Есть много сладкого

Разговаривать во время еды.

Читать лежа

Обкусывание губ

Перебирание волос

Шарканье ногами

Если родителям не нравятся какие-либо вредные привычки, беседа с детьми о них должна быть построена не на осуждении малыша, а на объяснениях в доступной форме, почему то или иное действие нежелательно, негативно влияет на здоровье ребенка, его внешность или портит о нем впечатление. Цель таких бесед — помочь ребенку самому сделать выбор в пользу хорошего поведения, а не заставлять его просто бездумно сделать, по-вашему. Сочетание внимательного, заботливого отношения к детям без излишней навязчивости, с любовью и готовностью помочь, поддержать, воодушевить в трудных ситуациях становится залогом формирования полноценного, душевно здорового, готового и способного помочь окружающим человека.

Помнить должен стар и млад,

Что здоровье - это клад!

Ты здоровьем дорожи,

С физкультурой дружи,

Кушай то, что нам полезно,

Витамины не забудь!

А вреднейшим из привычек:

«Стоп» - скажи, закрыт им путь.

Будьте терпеливы, последовательны и со временем вы добьетесь своего.

Список литературы.

Журнал «Дошкольное воспитание»

Т.А.Шорьгина «Беседы о здоровье». Методическое пособие. Творческий центр «Сфера», Москва, 2004г.

Л.В.Кочеткова. Оздоровление детей в условиях детского сада. Москва. Просвещение. 2005г.

О.Н.Моргунова Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ. Воронеж, 2005г.