

«Формирование здорового образа жизни»

Воспитатель: Бзегежева Н.К.

Уважаемые родители, сегодня мы затронем очень важную тему: «Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни». Здоровье нации – один из главнейших показателей ее благополучия. Обеспечение здоровья подрастающего поколения – одна из актуальных задач современного общества. От здоровья подрастающего поколения зависит будущее России.

Однако в последнее время в нашей стране наблюдаются негативные тенденции в динамике показателей состояния здоровья детей дошкольного возраста.

Это обусловлено многими факторами. Помимо неблагоприятных климатических особенностей, ухудшения экологической обстановки, социальной напряженности в обществе, на здоровье детей отрицательно влияет электронно-лучевое облучение (компьютерные игры, длительное пребывание перед телевизором, отсутствие физической нагрузки, плохое питание, гиподинамия.

К сожалению, приступить к регулярному, направленному физическому воспитанию ребенка заставляет родителей, как правило, его слабое здоровье. Стремясь видеть своего ребенка образованным, эрудированным, родители стремятся развивать у ребенка память, мышление, творческие способности, но часто при этом забывают, что такого же внимания требует и физическое развитие ребенка, его здоровый образ жизни.

Главная задача формирования у ребенка представления о здоровом образе жизни – выработать разумное отношение к своему организму, привить необходимые санитарно-гигиенические навыки. Необходимо научить ребенка вести здоровый образ жизни с раннего детства. Каждый ребенок должен понимать, как важно с детства избегать факторов риска для здоровья, выбрать стиль поведения не наносящий ущерба физическому и психическому состоянию, а укрепляющий его.

Одну из главнейших ролей в формировании у ребенка представления о здоровом образе жизни, играет образ жизни родителей. Ведь понятие «*здоровый образ жизни*» предполагает не только занятия физической культурой. Это и отказ от курения и употребления алкоголя, и правильное питание (пища должна быть здоровой, обогащенной витаминами и микроэлементами, разнообразной, активное общение с ребенком, увеличение физической активности, общение с природой, закаливание организма.

В первую очередь родители должны показывать на своем примере, что спорт – это хорошо, рациональное питание – жизненно важная необходимость, а без гигиены вообще никуда.

Успешному формированию у ребенка представлений о здоровом образе жизни способствует комплексный подход к этому вопросу, включающий тесное взаимодействие ребенка, семьи и дошкольного учреждения.

В обязанности взрослых входит подведение ребенка к пониманию того, что здоровье – самая величайшая ценность, дарованная человеку природой, к необходимости бережного отношения к нему.

Человек, умеющий с детских лет грамотно относиться к своему здоровью и образу жизни, надолго сохранит бодрость и творческую активность.

Здоровый Образ Жизни ребенка - профилактика многих болезней

Здоровый образ жизни – это важный фактор сохранения здоровья и своевременного, гармоничного развития ребенка. Если Вы хотите, чтобы Ваш ребёнок рос здоровым и крепким, то обратите внимание на следующие 8 условий здорового образа жизни для детей. Претворяя их в жизнь Вы сможете избежать многих проблем со здоровьем ребенка.

8 условий для Здорового Образа Жизни ребенка:

1. Больше воздуха, больше солнца!

Максимально длительное пребывание на свежем воздухе. Уделяйте прогулкам на улице максимум времени, и в любую погоду. Гуляйте в богато озелененных скверах и парках, избегайте загазованных улиц.

Проветривайте помещение, где Вы живете – как можно чаще, заведите множество комнатных цветов, ведь они очищают и фильтруют воздух помещения. *Хлорофитум* может очищать воздух в доме от вредоносных газов. Растения с похожими свойствами: *монстера, плющ обыкновенный, аспарагус, белый молочай, каланхоэ, спатифиллум. А сансивьера* – способна выделять кислород в рекордном для комнатного растения количестве. *Циперус и фикус* – не только дарят нам кислород, но и делают воздух более влажным.

2. Движение – жизнь!

Обеспечьте ребенку максимальную двигательную активность, особенно во время прогулок.

3. Прохлада и чистота в помещении.

Исследованиями доказано: чем ниже температура воздуха в комнате, в которой находится человек, тем здоровее и сильнее его организм! Оптимальная температура около +18 - +20°. Можно и ниже!

Важно соблюдать чистоту в комнате, чаще делайте влажную уборку – убирайте пыль. Желательно убрать из комнаты все, так называемые, «пылесборники»: ворсовые ковры, книжные полки, и как можно меньше мягких игрушек. Причем использовать в уборке пылесос **старой конструкции** - тоже вредно для иммунитета: многократно прогоняя через себя воздух такой пылесос, собирает только крупный и менее опасный для органов дыхания мусор, а на выходе поток воздуха насыщен микрочастицами пыли, в которых содержатся в повышенной концентрации бытовые аллергены, бактерии и микроспоры грибов. Спасут пылесосы с аквафильтром, наподобие Thomas.

4. Минимум одежды. Натуральные ткани.

Перегрев для ребенка гораздо опаснее переохлаждения. Избегайте чрезмерного укутывания ребенка. Возьмите себе на вооружение простой принцип: на ребёнке должно быть столько же слоев одежды, сколько и на взрослом, если сомневаетесь – то еще плюс один слой.

Приобретайте одежду и обувь из натуральных тканей: хлопка, льна, био-хлопка, шерсти и кожи. Натуральные ткани позволяют коже дышать, отдают ей свои тепло и энергию, когда жарко - в такой одежде чувствуешь себя прохладнее, и наоборот, в холоде - теплее.

5. Здоровое питание ребенку.

В меню должны быть блюда из мяса и рыбы (не меньше двух раз в неделю, яйца, кисломолочные продукты, овощи (*сырые и приготовленные разными способами*)). Необходимо полностью исключить жареные, острые и жирные блюда, детский организм попросту не может переваривать их.

6. Закаливание ребенка водой.

Закаливание водой - укрепляет иммунитет, повышает стойкость организма к перепадам температур. А также положительно влияет на работу внутренних органов, нервной и сердечно-сосудистой системы, повышает сопротивляемость кожи инфекциям.

7. Ваша семья – это пространство Любви.

Психологическая атмосфера в семье напрямую влияет на эмоциональное состояние ребенка, а затем и на его **здоровье в целом**. Отрицательные эмоции, переживаемые ребенком постоянно – обязательно ведут к стрессу, а тот в свою очередь – к болезням. Наука психосоматика убедительно нам доказала: основные причины различных заболеваний — это многочисленные ежедневные стрессы, переутомления, неурядицы в семейной жизни и т. д.

Окружите ребенка Любовью, пониманием, одобрением – они также нужны маленькому человечку для здоровья как воздух и солнечный свет! Говорят: в здоровом теле - здоровый дух. Так же, и, наоборот - при здоровом духе будет здоровое тело.

8. Положительные мысли, эмоции и смех!

Оказывается, что постоянно говоря и думая: *«Мой ребенок не здоров! Мой малыш часто болеет»* - мы только притягиваем на свою голову неприятности. Даже если это так, относитесь к этому спокойно и непринужденно. Точно так же как наш мозг заставляет нас дышать – так он и может давать команды иммунной системе. Направьте же силу своих мыслей на благо Вашего крохи! У матери и у ребенка – **одно на двоих энергоинформационное поле**, и все, что Вы говорите и думаете - напрямую отражается на нем.

Старайтесь как можно чаще произносить положительно заряженные фразы: *«Я и мой ребенок абсолютно здоровы! У нас крепкий иммунитет»* - ну или что-то подобное, на свой взгляд, то, что больше подходит именно Вам. Вы можете отнестись к этому с недоверием или сарказмом, но есть реальные исторические факты и исследования, которые не однократно подтверждали эффективность этого метода. В свою очередь, радостные эмоции и смех – положительно влияют на гормональный фон организма в целом, и как следствие – укрепляет иммунитет. **Смейтесь чаще, смейтесь всей семьей и смешите ребенка!**