

## Правила здорового образа жизни малыша в семье с раннего детства

**Здоровый образ жизни, ЗОЖ** — образ жизни человека, направленный на сохранение здоровья, профилактику болезней и укрепление человеческого организма в целом.

Привычка к здоровому образу жизни — это главная, основная, жизненно важная привычка. Именно в семье и детском саду на ранней стадии развития ребенку должны помочь, как можно раньше понять непреходящую ценность здоровья, осознать цель его жизни, побудить ребёнка самостоятельно и активно формировать потребность в ведении ЗОЖ. Формирование потребности в здоровом образе жизни должно вестись легко и незаметно, ненавязчиво, но всегда с удовольствием и искренней заинтересованностью со стороны, как взрослого, так и ребёнка. И семья и детский сад должны не только дать качественные знания детям, но и сформировать сознательную установку на ЗОЖ, научить их с малых лет жить в гармонии с собой и окружающим миром.



### Из чего состоит ЗОЖ?

Ведение ЗОЖ помогает каждому заботиться и ухаживать за своим организмом. Он способствует его укреплению, устойчивости и силе. Нужно использовать все его компоненты:

- 1. правильное питание;**
- 2. спорт;**
- 3. личная гигиена;**
- 4. разные виды закаливания;**
- 5. отказ или сведения к минимуму вредных привычек.**

Главная задача педагогов детского сада и родителей в работе по приобщению к ЗОЖ — формировать разумное отношение к своему

организму, учить вести ЗОЖ с раннего детства, владеть необходимыми санитарно-гигиеническими навыками. Родители должны поддерживать в домашних условиях принципы формирования ЗОЖ в оптимальном сочетании со всеми здоровьесберегающими мероприятиями, проводимыми в детском саду.

Немного о каждом компоненте ЗОЖ.

### 1. Правильное питание.

Схема сбалансированного питания для ЗОЖ основывается на трех основных принципах: регулярное снабжение организма всеми необходимыми питательными веществами и витаминами, поддержание режима питания, учет индивидуальных особенностей организма человека, а также его возраста. При организации правильного питания для ребёнка старайтесь придерживаться следующих принципов:

1. **Использовать только свежие и натуральные продукты, употреблять только свежеприготовленную пищу, не стоит покупать уже готовую пищу в магазинах.**
2. **Сбалансировать рацион. Перед завтраком дать ребёнку выпить стакан фруктового или овощного сока. Использовать при приготовлении блюд продукты, богатые минералами и микроэлементами, белками, легкими углеводами, витаминами. Основой дневного рациона должны стать овощи и фрукты, причем желателен употребить их в свежем либо пропаренном виде. Их доля в питании должна быть выше в несколько раз доли мяса. В период риска заболевания ОРВИ давать, в виде добавки к супам, чеснок и зеленый лук.**
3. **Правильно готовить пищу: лучше отказаться (или максимально ограничить) жареную, острую, копченую пищу, и отдать предпочтение вареной, тушеной и запеченной еде.**
4. **Режим питания. Меню питания для ЗОЖ должно быть разбито на 4-6 приемов пищи. Такая система питания не дает человеку проголодаться, не перегружает желудочно-кишечный тракт и налаживает обмен веществ.**



## 2. Спорт.

Недостаточная двигательная активность – гипокинезия – все больше «молодеет». Она отмечается даже у совсем маленьких детей. Двигательная активность является важнейшим компонентом образа жизни и поведения дошкольников. Она зависит от организации физического воспитания детей, от уровня их двигательной подготовленности, индивидуальных особенностей, телосложения и функциональных возможностей растущего организма. Дети, систематически занимающиеся физкультурой, отличаются жизнерадостностью, бодростью духа и высокой работоспособностью. Родители совместно с детьми могут:

1. В зимнее время – совершать лыжные прогулки с детьми, кататься на санках, совершать пешие прогулки в ближайший лес, парк, лепить во дворе снежные крепости, фигуры.
2. В весеннее и осеннее время – брать детей с собой в однодневные туристические походы, совершать совместный отдых на море, на даче, организовывать совместные дворовые затеи с подвижными играми.
3. В летнее время – загорать, плавать, устраивать шумные, подвижные игры на улице.

К сожалению, не во всех семьях утренняя гимнастика прочно вошла в жизнь. Утреннюю гимнастику нужно проводить систематически уже с двух лет, так как она развивает двигательные навыки, укрепляет мышцы, создает правильную осанку, тренирует и усиливает деятельность всех органов и систем, способствует пробуждению организма, заряжает его энергией, поднимает настроение.



### 3. Личная гигиена.

Формирование культурно-гигиенических навыков у детей раннего возраста является одной из самых актуальных при воспитании детей этого возраста. И насколько она изначально продумана, спланирована и организована, зависит, будет ли она способствовать укреплению здоровья, физическому и психическому развитию, а так же воспитанию культуры поведения. Уход за собой дарит человеку ощущение чистоты, здоровья. Необходимо приучать ребёнка к гигиеническому индивидуализму: своя расчёска, своя постель, свой горшок, свой носовой платок, своё полотенце, своя зубная щётка. Подводить детей к пониманию того, что соблюдение чистоты тела важно не только для охраны личного здоровья, но и здоровья окружающих.



### 4. Разные виды закаливания.

Некоторые мамы и папы полагают, что для того, чтобы ребенок вырос здоровым, его надо пичкать таблетками и защищать от всех возможных раздражителей вроде холода или ветра. Это заблуждение. Ребенка нужно

незакрывать от них, а, наоборот, понемногу приучать с помощью закаливания. Его суть в том, что организм ребенка тренируется для того, чтобы повысить его выносливость и сопротивляемость болезням. При этом не используются никаких таблеток. Способы исключительно естественные: это воздушные, солнечные и водные процедуры.



Детей начинают закаливать буквально с первых месяцев. В это время процедуры исключительно мягкие. Дети 2 - 3 лет уже более приспособленные, а потому закаливающие процедуры могут быть интенсивнее. В летнее время дети 2 - 3 лет уже вполне могут купаться в водоеме. В теплый день это идеальное место, так как на малыша одновременно действует воздух, вода и солнце. Температура воды должна быть не ниже 23 °С. Также воздержитесь от купаний, если температура воздуха ниже 25°С. С 3 лет детям уже можно позволять находиться под прямыми лучами солнца. Главное, не забывать надевать панаму и делать перерывы. Для укрепления иммунной системы ребенка очень полезно ходить босиком. В теплую погоду малыш может ходить по скошенной траве и мягкой лесной подстилке из хвои и опавших листьев. Прогулки на свежем воздухе доступны в любое время года, не стоит легкомысленно относиться к этому! Свежий воздух – основа закаливания ребенка. Не забывайте регулярно проветривать помещение, в котором находится ребенок, особенно перед сном. Пожалуй, самое популярное средство закаливания – обливание прохладной водой. Начинать водные процедуры лучше постепенно, не прибегая к резким перепадам температуры. Для начала можно приучить малыша умываться и обмывать ножки прохладной водой. При полном обливании первоначальная температура воды для ребенка 2 - 3 лет должна быть 32-33°. В дальнейшем её можно довести до 22—24°, понижая температуру на один градус раз в 3 дня. Приступать к интенсивным процедурам можно только, если ребенок полностью здоров. Для ослабленных детей лучше применять более щадящие методы закаливания.



## **5. Отказ или сведение к минимуму вредных привычек.**

**Важно! Помните, ребёнок учится тому, что видит у себя в дому!** Поэтому отказаться от вредных привычек надо прежде всего самим взрослым. Для ребёнка прежде всего необходимо исключить причины, под влиянием которых у него могут возникнуть вредные привычки: влияние старших детей, влияние рекламы, наглядный пример семьи, негативные чувства (чувство вины, никчёмности, комплекс неполноценности, желание выглядеть «взрослым»).

Кроме того, ребёнку как воздух необходим режим дня, разумно составленный, соответствующий возрастным особенностям. То, что ребёнок привыкает в одно и то же время есть, спать, активно действовать, создаёт благоприятные предпосылки для его всестороннего развития. Режим дня должен быть достаточно гибким. В зависимости от условий (домашних, климатических, от времени года, индивидуальных особенностей ребёнка) он может меняться, но не более чем на 30 минут в ту или иную сторону.



**Уважаемые мамы и папы!**

**Хотите, чтобы ваши дети были лучше, сильнее, веселее?** Тогда начните вести ЗОЖ. На самом деле, вести ЗОЖ намного проще, чем можно подумать. Просто начните с малого. Давайте сами себе задание (встать вовремя, не забыть почистить зубы, поесть до выхода на работу, собраться и

сделать дела за 40 минут и др.) выполняйте их и планомерно формируйте новые полезные привычки и не забывайте, вы – первые и самые важные учителя своего ребенка.

*Здоровая семья — это крепость, в которой ребенок чувствует себя защищенным! Это гнездо, в котором ему спокойно и уютно.*

*В здоровой семье — здоровый ребенок! В больной семье — больной!*