

В здоровом теле – здоровый дух

От чего же зависит здоровье ребенка? Здоровье зависит на 20% от наследственных факторов, на 20% - от условий внешней среды, т. е. экологии, на 10% - от деятельности системы здравоохранения, а на 50% - от самого человека, от того, образа жизни, который он ведет. Человек может контролировать 50% своего здоровья и влиять на него, а это уже немало.

Факторы, способствующие
здоровому образу жизни

1. Оптимальный двигательный режим; распорядок дня
2. Рациональное питание;
3. Закаливание; спорт,
4. Личная гигиена; проветривание помещений, прогулки;
5. Положительные эмоции
6. Здоровый сон

Для сохранения здоровья ребенка необходимо объединить усилия всех взрослых, окружающих его с целью создания вокруг него атмосферы, наполненной потребностями, традициями и привычками здорового образа жизни. Таким образом, с ранних лет формируется определенная культура поведения и соответствующий стиль жизни.

Необходимо **воспитывать интерес** к движению, к совместным подвижным играм детей с родителями.

Проводить беседы о правильном питании, приучать с малых лет к овощам и фруктам.

Рассказать о вредной пище и витаминах.

Ребенка всегда можно увлечь и приобщить к полезному **собственным примером**, вспоминая о своем детстве, и рассказывая какими видами спорта вы любите заниматься, в какие подвижные игры вы играли со сверстниками.

Кто спортом занимается, тот силы набирается

В настоящее время большое внимание уделяется физкультурному воспитанию подрастающего поколения. Существует прямая зависимость между уровнем двигательной активности детей и их словарным запасом, развитием речи, мышлением.

Способы физической нагрузки

1. утренняя зарядка
2. бег трусцой, плавание
3. катание на велосипеде, турпоходы и экскурсии,
4. зимой — ходьба на лыжах, катание на коньках.
5. спортивные групповые игры с мячом

Утренняя зарядка должна выполняться ребенком сразу после сна. Выполните с ним несколько упражнений на потягивание, дыхание и 2-3 бодрящих упражнения.

К утренней гимнастике надо относиться, как к ежедневной мини-тренировке. Привыкнув получать физическую нагрузку рано утром, ребенок легче адаптируется к учебным занятиям, и вообще любым утренним занятиям.

Обучение ребенка навыкам самоконтроля

Ребенка надо приучать с детства следить за состоянием собственного здоровья. Например, контролировать осанку. Встать спиной к стене, плотно прижав к ней пятки, ягодицы, лопатки и голову. Зафиксировать это положение и, отойдя от стены, запомнить. При многократном повторении выработается мышечная «память». Взрослые должны подавать ребенку собственный пример в спортивном поведении – держать спину, делать зарядку, играть с ними в активные игры.





Режим дня в жизни ребёнка

Режим дня – это хорошо продуманный распорядок труда, отдыха, питания, соответствующий возрасту. Правильно организованный режим дня способствует выработке полезных привычек, укреплению воли, развитию организованности и укреплению нервной системы.

Основные составляющие режима дня

1. Своевременные подъём, дневной и ночной сон
2. Приёмы пищи – завтра, обед, полдник и ужин
3. Прогулка, игры, творческая деятельность
4. Личная гигиена
5. Физические упражнения

И самое главное в режиме точность во времени и правильное чередование, со сменой одних видов деятельности другими.

При построении режима надо обязательно учитывать состояние здоровья ребенка и функциональные особенности и потребности конкретного возраста.

Максимальная продолжительность бодрствования детей от 3 до 7 лет составляет 5,5 – 6 часов.

Общая продолжительность суточного сна дошкольников не менее 12 часов, с учетом двухчасового дневного сна.

Ежедневные прогулки должны длиться не менее 4 часов, два раза в день.

В выходные дни также необходимо придерживаться режима, хотя возникает соблазн нарушить и отвлечься на внеплановые развлечения. Ребенок не должен после выходных быть уставшим или перевозбужденным, это негативно отразится на его здоровье.

