

## Здоровье ребёнка в наших руках!

Здоровье ребёнка в наших руках! ЗДОРОВЬЕ – это драгоценность, и притом единственная, ради которой действительно стоит не только не жалеть времени, сил, трудов и всяких благ, но и пожертвовать ради него и частицей самой жизни, поскольку жизнь без него становится нестерпимой и унижительной.

М. Монтень.

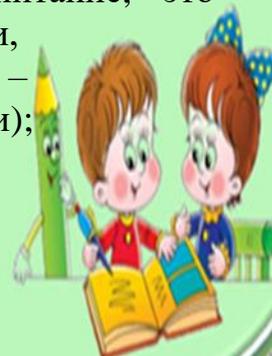
В дошкольном детстве закладывается фундамент здоровья ребёнка. Также происходит его интенсивный рост и развитие, формируются основные движения, осанка. Все необходимые навыки и привычки, приобретаются в детстве. Без чего невозможен здоровый образ жизни? И что такое ЗОЖ?

ЗОЖ (здоровый образ жизни) – это образ жизни человека, направленный на профилактику болезней и укрепление здоровья. Он подразумевает систему разумного поведения человека, которая обеспечивает человеку физическое, душевное, социальное благополучие и активное долголетие. Здоровый образ жизни – это действия, нацеленные на укрепление здоровья.

Итак, чтобы быть здоровым, нужно не пренебрегать правилами личной гигиены и режимом дня, правильно питаться и заниматься спортом, отказаться от вредных привычек.

Формируя здоровый образ жизни ребенка, родители должны привить ребенку основные знания, умения и навыки, такие как:

- знание правил личной гигиены, гигиены помещений и их соблюдение;
- умение содержать в порядке одежду и обувь;
- умение соблюдать режим дня;
- умение безопасно взаимодействовать с окружающей средой: понимать, при каких условиях, - дом, улица, дорога, парк или детская площадка, - безопасны для жизни и здоровья.
- умение анализировать опасные ситуации, прогнозировать последствия и находить выход из них;
- знание основных частей тела и внутренних органов, их расположение и роль в жизнедеятельности организма человека;
- знание основных правил правильного питания (полноценное питание, - это включение в рацион продуктов, богатых разными витаминами, минеральными солями и белком, также важен режим питания – соблюдение определённых интервалов между приёмами пищи);
- привычка заниматься профилактикой простудных и хронических заболеваний, практика закаливания;
- привычка к двигательной активности, понимание ее значения для здоровья.



У детей важно формировать интерес к оздоровлению собственного организма, добиваться понимания им значения ЗОЖ. Мы должны помнить, что для приобретения полезных привычек ребёнку необходим спокойный, доброжелательный психологический климат. Нельзя ребенка принуждать, нужно воспитывать его своим примером.

Принцип «не навреди» должен быть заложен в основу воспитания и развития ребенка. Следует напомнить, что желание родителей обучать ребенка с ранних лет с целью вырастить «вундеркинда» губительно. «Раннее обучение» приводит к перегрузкам, отрицательно сказывается на здоровье, провоцирует неврозы и снижение интереса к учебе. В дошкольном детстве, пока у ребенка развивается психика, ведущий вид деятельности – игра. Без игры у детей формируется чувство страха, вялость и пассивность. Игра – ведущая человеческая потребность. Даже для взрослых она важна.

Занятия спортом также помогают формировать важные качества личности: настойчивость в достижении цели, упорство. Совместные занятия спортом детей и родителей особенно благотворны для психического состояния детей. Родители считают заботу об укреплении здоровья детей делом важным, но лишь немногие по-настоящему включаются в нее. Покажите пример своим детям. Хотите быть лучше, сильнее, веселее? Тогда начните вести здоровый образ жизни вместе с ребенком. На самом деле, вести ЗОЖ намного проще, чем можно подумать.

