

«Воспитываем привычку к здоровому образу жизни у детей раннего возраста»

Здоровье – самое важное и ценное богатство, которое следует беречь с ранних лет. Если своевременно не заниматься формированием здорового образа жизни у дошкольника, то потом приучить его следить за собой будет практически невозможно. Вот почему в полезную привычку родителей должно войти не только соблюдение с малышом режима дня, но и чередование физической нагрузки, интеллектуальных игр и отдыха, а также правильное питание. Только в этом случае дошкольник будет расти и развиваться гармоничной личностью.

ЧТО ТАКОЕ ЗОЖ?

Под термином **«здоровый образ жизни»** принято понимать такую систему полезных навыков и мероприятий, которая помогает человеку беречь и укреплять здоровье. Ее формированием должны заниматься как сотрудники ДОУ, так и родители – в легкой, доступной и ненавязчивой форме.

К важнейшим составляющим ЗОЖ относятся:

Умеренная и рациональная физическая активность. Без движения не может быть здоровья, поэтому с раннего возраста нужно приучать ребенка делать зарядку, гимнастические упражнения, играть в спортивные подвижные игры. В итоге это благоприятно скажется на успеваемости, улучшит самочувствие. Доказано, что активные дети болеют меньше, чем те, кто часами сидит перед компьютером.



Закаливание. Оно поможет вырастить более крепкого ребенка, устойчивого к болезням. Можно использовать различные формы закаливания: водные процедуры, ходьба по ребристой дорожке, солнечные ванны. Все это интересно детям и позволяет не только получить пользу, но и улучшить настроение. Подробный материал о том, как закаливать малыша, вы найдете здесь.

Прогулки. Ребенок должен регулярно бывать на свежем воздухе не менее 3-х часов в сутки, только в этом случае его иммунитет укрепится. Еще полезнее заниматься гимнастикой на улице.



Сон. Малыш должен спать в комфортных для этого условиях, только так его организм полноценно отдохнет и восстановит силы.

Правильное питание. Ребенок в дошкольном возрасте должен получать все необходимые витамины и минералы для развития, поэтому кормить его нужно сбалансировано, а еда должна быть полезной и рационально распределенной в течение дня. В промежутках между трапезами детям не следует давать «вкусности», это негативным образом скажется на их пищеварении.

Гигиена. С детских лет важно приучить ребенка чистить зубы дважды в сутки, причем тщательно вычищать, а не просто кое-как поводить щеткой «ради галочки», мыть руки после туалета и прихода с улицы. Родителям может показаться странным, что к таким привычным процедурам детей нужно подготовить, но это действительно так. Без внимания к гигиене ребенок может всю жизнь не умываться по утрам и прослыть неряхой.



Для того чтобы научить малыша физической активности, следует проводить с ним зарядку вместе, ребенок будет в восторге от того, что мама или папа двигаются под музыку вместе с ним, поэтому капризничать не будет, а постарается выполнить упражнения как можно лучше. Занимаясь у открытого окна, можно убить одним выстрелом двух зайцев – ребенок одновременно будет и закаляться. В утреннюю гимнастику лучше всего включить простые упражнения для всех групп мышц: прыжки, бег на месте, подъемы рук и ног, приседания. Если у малыша наблюдается нарушение осанки, следует уделить внимание ее своевременной корректировке. Кроме того, для дошкольного возраста будут полезны и такие комплексы упражнений, которые следует вписать в режим дня:

Дыхательная гимнастика. В результате проведения дыхательной гимнастики повышаются показатели диагностики дыхательной системы, развития певческих способностей детей. Упражнения на развитие дыхания играют важную роль в системе оздоровления детей.



Артикуляционная гимнастика. Основная цель артикуляционной гимнастики – выработка качественных, полноценных движений органов артикуляции, подготовка к правильному произнесению фонем.



Пальчиковые игры. Этот раздел служит для развития ручной умелости мелкой моторики и координации движений рук. Эти упражнения превращаются в увлекательную игру, не только обогащают внутренний мир ребенка, но и оказывают положительное воздействие на улучшение памяти, мышления, развивают фантазию.



Музыкотерапия – важная составляющая музыкально – оздоровительной работы не только ДОУ, но и родителей. Это создание такого музыкального сопровождения, которое способствует коррекции психофизического статуса детей в процессе их двигательной-игровой деятельности.

Родителям дошкольников необходимо уделять должное внимание формированию и закреплению у ребенка привычек ЗОЖ, только в этом случае дети смогут нормально учиться в школе, сохранят свое здоровье и хорошее самочувствие на долгие годы. Ребятам, которым соответствующие навыки не привили с детства, в дальнейшем будет очень сложно перестроиться.

