



ЗОЖ



Рациональный режим дня



Режим дня подразумевает особое распределение времени и чередование различных видов деятельности в течение дня. Соблюдение режима дает возможность наладить функционирование всех органов и систем, облегчить процесс обучения, сделать процессы работы и восстановления организма наиболее эффективными. Именно поэтому режим дня становится основой формирования здоровья с самых первых дней жизни. На чем должны строиться режимные мероприятия детей дошкольного возраста?

1. На полноценном удовлетворении потребностей организма ребенка (сон, питание, движение, общение и т. п.).
2. На рациональном уходе, в том числе обеспечении чистоты.
3. На вовлечении ребенка в трудовые процессы.
4. На формировании общепринятых гигиенических навыков.
5. На эмоциональном благополучии и общении.
6. На учете индивидуальных особенностей ребенка.



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.



Правильное питание

В связи с важностью такого компонента питания, как регулярность, в выходные и праздничные дни родителям рекомендуют придерживаться того же распорядка приема пищи, что и в учреждении дошкольного образования. Конечно, вполне допустимо отклонение от режима питания, обоснованное, например, выездом на природу, однако и в этом случае прием пищи лучше максимально приближать к привычному времени.



Физическая нагрузка



Как правило, в детском саду здоровый образ жизни реализуется в частности регулярными физическими нагрузками. Ежедневная зарядка, занятия физкультурой и танцами, подвижные игры на свежем воздухе являются обязательными практически в любом дошкольном учреждении. Не должны стать исключением и выходные дни. Недопустимо оставлять ребенка весь день дома перед телевизором – это чревато не только проблемами со здоровьем, но и развитием патологического стереотипа, при котором у дошкольника формируется представление об отдыхе именно как о пассивном «лежании» и «ничегонеделании». Старайтесь организовывать выезды на природу, посещать вместе спортзалы и стадионы, а в возрасте 5-6 лет вполне можно начинать заниматься некоторыми видами спорта в секциях.



Закаливание



Полезность закаливающих процедур заключается в повышении сопротивляемости организма ребенка к различным инфекционным заболеваниям. Кроме того, замечено, что закаливание способствует повышению работоспособности и развитию целого комплекса компенсаторных реакций.

Несмотря на то, что в будние дни ребенок посещает детский сад, родители при желании могут проводить эффективные закаливающие процедуры. Например, ежедневные обливания прохладной водой могут проводиться утром или вечером. В последнем случае стоит учитывать тонизирующий эффект воздействия холода - в ряде случаев после обливания у ребенка может наблюдаться нарушение засыпания.



Благополучная психологическая обстановка

Касательно психологической обстановки в дошкольном возрасте значение имеют отношения в семье. Отношения в семье являются основой психологического состояния ребенка: именно от них зависит, насколько ребенок уверен в своих силах, насколько он весел и любознателен, насколько открыт общению и готов к настоящей дружбе. Если ребенок знает, что дома его ждут любящие родители, которым можно поверить все свои тревоги и неудачи, от которых он получит новый заряд любви и тепла, ему по силам будет перенести многие неприятности и невзгоды.



Гигиенические мероприятия и навыки



Гигиенические мероприятия должны стать для ребенка обычными и субъективно необходимыми. Напоминайте ребенку о необходимости мыть руки, контролируйте его умывание, поощряйте его самостоятельность в этих вопросах.

Основные гигиенические правила для ребенка дошкольного возраста:

1. Умывание и чистка зубов утром и вечером.
2. Мытье рук после гуляния и перед каждым приемом пищи.
3. Мытье ног, гигиенические процедуры перед сном.
4. Смена нижнего белья один раз в 1-2 дня.
5. Мытье всего тела и волос один, два раза в 5-7 дней.
6. Замена постельного белья раз в 2-3 недели.
7. Регулярная замена индивидуальных полотенец.
8. Использование туалетной бумаги.

