Воспитание у детей дошкольного возраста здорового образа жизни

В настоящее время пути и средства оздоровления детей – дошкольников сводится в основном к комплексу профилактических мероприятий, т.е. утверждается принцип «Здоровье — это отсутствие болезней». Учеными доказано, что здоровье человека только на 7-8% зависит только от здравоохранения и более чем на половину - от образа жизни. Сегодня установлено, что 40% заболеваний взрослых берут свое начало с дошкольного возраста. Дошкольнику необходимо познать особенности своего организма, возможные патологии здоровья и пути их исправления; основы управления собственным здоровьем и выживания в современных условиях жизни, т.е. уже с раннего возраста ребенок должен стать для себя врачом, психологом, физиологом, учителем, психотерапевтом, тренером. Он должен получить базовые знания, которые помогут ему в дальнейшей жизни. Учиться управлять своим здоровьем следует с самого рождения, и успех такого обучения на начальном этапе зависит от знаний и умений воспитателей и родителей, которым, к сожалению иногда не хватает соответствующей информации о методах сохранения и защиты здоровья у детей. Содержание воспитания здорового образа жизни у дошкольников • Дать представление о человеке: о себе, мальчиках и девочках, близких родственниках. • Познакомить с частями тела человека (голова, туловище, руки, ноги, глаза, уши и т.д.). Каждая часть тела выполняет определенные функции. • Учить детей мыть руки перед едой, после загрязнения, следить за чистотой лица, учить чистить зубы, содержать в порядке нос. • Учить пользоваться индивидуальным полотенцем, носовым платком, зубной щеткой, расческой, соблюдать опрятность в одежде, обуви. • Учить тщательно, пережевывать пищу, не разговаривать во время еды, пользоваться салфеткой, сохранять правильную осанку за столом. • Учить детей при появлении болей обращаться за помощью к взрослому. • Разъяснять детям важность для здоровья сна, питания гигиенических процедур, движений, закаливания. • Отмечать значение тренировки мышц для здоровья человека. • Знать подбор упражнений для того, чтобы сталь ловким, сильным, выносливым, быстрым, гибким. • Знать правила сохранения правильной осанки и подбор упражнений для укрепления мышц спины, плечевого пояса, позвоночника. • Знать упражнения для предупреждения плоскостопия. • Учить детей отворачиваться при чихании кашле, пользоваться при этом салфеткой или носовым платком. • Проявление осторожность в общении с незнакомыми людьми. Для сохранения психического здоровья необходимо заботится о профилактике неврозов у детей. Важными факторами профилактики невроза являются здоровый психологический климат в семье и в ДОУ, благожелательная психологическая атмосфера в межличностных отношениях и соблюдение правильно организованного гигиенического режима (гигиена сна, утренняя гимнастика, утренняя водная процедура, регулярный прием пищи, ежедневные прогулки). Одно из главных условий – нормальный ночной сон. Чтобы его организовать необходимо, придерживаться следующих правил: • Ребенка необходимо приучать ложиться в одно и то же время. • За час-полтора до отхода ко сну следует уменьшить поток впечатлений (телевизор, радио т.д.) • За 30-40 минут до сна можно спокойно погулять. • Перед сном рекомендуется принимать теплые ванны продолжительностью 8-10 минут. • Помещение, в котором спит ребенок, должно быть хорошо проветрено. Родителям не стоит забывать о том, что они являются примером для подражания во все периоды жизни для их малыша, и от того как поведет себя мама или папа в той или иной ситуации зависит поведение и построение жизненных принципов ребенка.

**Автор: Материал подготовил:Л.П.Эбингер, воспитатель**