Здоровый образ жизни в семье

Формирование здорового образа жизни детей – задача совместная и дошкольных и школьных учреждений, и, конечно, семьи. ЗОЖ – «избитое» выражение, но часто мы недооцениваем, как важны  **привычки здорового образа жизни**  для психического, умственного, [физического развития детей](http://tvoezdorovie21vek.ru/pravilnoe-pitanie/ozhirenie-u-detey), для их здоровья на будущее. Многих проблем у взрослых людей можно было бы избежать, если бы с детства родители [закаливали](http://tvoezdorovie21vek.ru/fitnes/zakalivanie-vodoy) их, приучали к правильной здоровой еде, привили бы любовь к спорту и двигательной активности. При этом, безусловно, на первом месте – личный пример со стороны взрослых членов семьи в плане ведения здорового образа жизни в семье.

  Ответьте на вопросы небольшой анкеты «да» или «нет»

* болел ребенок за последние 6-12 мес.?
* причина болезни?
* соблюдает ребенок режим дня?
* делает гимнастику?
* зубы чистит каждый день?
* на свежем воздухе бывает ежедневно? Сколько часов?
* ест свежие фрукты и овощи ежедневно? Сколько?
* вы одеваете его по погоде?
* посещает секции или кружки, связанные с двигательной активностью?
* есть в домашней библиотеке книги о здоровье, кроме «Мойдодыра»?

Ответили хотя бы 2 раза «нет», делайте выводы. Именно Вы ответственны за будущее ребенка, сам он не в состоянии знать, как и что надо делать, чтобы быть здоровым.

Если речь идет о дошкольниках, внимание должно быть уделено следующим моментам:

1. Дети должны знать, как устроен наш организм, части тела, чем больной человек отличается от здорового. Для чего принимаются лекарства и когда. Взрослые своим примером и пояснениями учат детей все гигиеническим навыкам: мытье рук, чистка зубов, соблюдение режима дня.
2. Особое внимание уделяем питанию. Как правильно кушать, какими приборами, почему надо мыть фрукты и овощи и т.п.
3. Важно научить ребенка основам безопасности: улица – переходы – транспорт, соблюдение правил безопасности при занятиях спортом: коньки, санки и т.п. Ребенок должен знать, что делать, если случаются травмы или другие непредвиденные ситуации.

В каждой семье есть свои традиции. Если Вашими добрыми традициями станут **совместные мероприятия**, такие как: семейные завтраки – обеды – ужины (по обстоятельствам), совместные прогулки – лыжные или велосипедные, походы в кино и театры, семейные праздники, семейные чтения, - за психическое и физическое состояние Вашего ребенка можно быть спокойными.

Во время таких мероприятий, как например, семейный обед, можно научить ребенка хорошим манерам и правилам поведения, приучить к [здоровой пище](http://tvoezdorovie21vek.ru/pravilnoe-pitanie/zdorovoe-pitanie-doshkolnikov). Все домашние, в том числе, и дети расслабляются, успокаиваются и просто отдыхают за столом. Все эти правильные положительные привычки и эмоции у детей быстро закрепляются надолго, может быть, и на всю жизнь.

И еще раз хочется напомнить взрослым. Важен пример, **привычки здорового образа жизни,** а не просто поучения. Вы тоже должны вести здоровый образ жизни, отказаться от вредных привычек и выполнять необходимые гигиенические требования. Это на пользу Вам, семье, ребенку.

**Здоровый образ жизни это:**

1. Рациональное правильное питание
2. Рациональный режим дня
3. Рациональная физическая нагрузка
4. Закаливание.
5. Личная гигиена
6. Положительный психологический климат в семье и образовательном учреждении.

**Рациональное правильное питание:** важное значение в организации питания детей имеет строгое соблюдение режима питания, что обеспечивает эффективность работы пищеварительной системы, нормальное усвоение пищи и течение обмена веществ, хорошее самочувствие.

Правильная организация питания детей предусматривает необходимый объем пищи, определяющийся возрастом ребенка, анатомо-физиологическими особенностями пищеварительной системы. Соблюдение указанных объемов порций очень важно, так как при увеличении количества предлагаемой пищи может снизится аппетит, нарушиться функция пищеварения, в ряде случаев может выработаться вредная привычка есть больше, чем надо, что способствует ожирению. При недостаточном объеме порций ребенок не испытывает чувства насыщения, и это неблагоприятно отражается на его самочувствии.

**Рациональный режим дня**: фундамент здоровья человека закладывается в раннем детстве. Поэтому для воспитания здорового человека, правильного формирования личности большее значение имеют условия его жизни, особенно в период дошкольного детства. Правильно построенный режим предполагает оптимальное соотношение периодов бодрствования и сна в течении суток, целесообразнее чередование различных видов деятельности и отдыха в процессе бодрствования:

1. Определенную продолжительность знаний, труда и рациональное сочетание их с отдыхом;
2. Регулярное питание;
3. Полноценный сон;
4. Достаточное пребывание на воздухе.

Значение режима в том, что он способствует нормальному функционированию внутренних органов и физиологических систем организма, обеспечивает уравновешенное, бодрое состояние ребенка, предохраняет нервную систему от переутомления, создает благоприятные условия для современного развития, формирует способность адаптироваться к новым условиям, устойчивость к воздействию отрицательных факторов.

Дети, которые привыкли к установленному распорядку дня, соответствующему их возрасту, как правило, отличаются дисциплинированностью, умением трудится, общительностью, уравновешенным поведением, они активны, редко страдают отсутствием аппетита. Все это и является показателем здоровья и правильного развития ребенка.

**Рациональная физическая нагрузка:**

1. Задачи воспитания и обучения:
2. Формировать потребность в ежедневной двигательной деятельности
3. Воспитывать умение сохранять правильную осанку в различных видах деятельности.
4. Совершенствовать технику основных движений, добиваясь естественности, легкости, точности, выразительности выполнения движений.
5. Ежедневно проводить утреннюю гимнастику продолжительностью около 10-12 минут.
6. Во время занятий, требующих большой умственный нагрузки, и в промежутках между ними проводить физкультурные минутки продолжительностью от 1 до 3 мин.
7. Обеспечить достаточную, соответствующую возрастным способностям двигательную активность детей в течении всего дня, используя подвижные, спортивные, народные игры и физические упражнения.
8. Проводить физкультурные досуги один раз в месяц длительностью до 40 минут.
9. Проводить физкультурные праздники два раза в год (зимний и летний) длительностью до 60 минут.
10. Закреплять умение соблюдать в ходьбе и беге заданный темп.
11. Учить сочетать разбег с отталкиванием в прыжках на мягкое покрытие, в длину и в высоту с разбега.
12. Добиваться активного движения киста руки при броске.
13. Учить перелезанию с пролета на пролет гимнастической стенки по диагонали.
14. Учить быстро перестраиваться на месте и во время движения, равняться в колонне, шеренге, кругу, выполнять движения ритмично, в указанном воспитателем темпе.
15. Развивать психофизические качества (силу, быстроту, выносливость, ловкость, гибкость).
16. Продолжать упражнять детей в статическом и динамическом равновесии, развивать координацию движения и ориентировку в пространстве.
17. Закреплять навыки выполнения спортивных упражнений.
18. Учить самостоятельно следить за состоянием физкультурного инвентаря, спортивной формы, активно участвовать в уходе за ними.
19. Обеспечить разностороннее развитее личности ребенка.
20. Воспитывать выдержку, настойчивость решительность, смелость, организованность, инициативность, самостоятельность, творчество, фантазию.
21. Продолжать учить детей самостоятельно организовывать подвижные игры, уметь придумывать варианты игр, свои собственные игры, комбинировать движения.
22. Поддерживать интерес к физической культуре и спорту, отдельным в области спорта.

**Закаливание**: эффективным средством укреплений здоровья, снижения заболеваемости и повышения уровня работоспособности детей является закаливание организма. Солнце, воздух и вода- факторы, при систематическом воздействии которых повышается устойчивость организма к меняющимся погодным условиям (холод, жара, дождь и др.)

Закаливание- это не только обтирание или обертывание, но и повседневные обычные процедуры, не требующие специальной организации, дополнительного времени: нахождение в помещении и на воздухе в соответствующей одежде, умывание прохладной водой, сон при открытой форточке, окне, активные занятия физкультурой на площадке.

Хорошее средство укрепления здоровья- закаливание водой. Дети любят играть с ней; такие занятия улучшают настроение, вызывает у детей радостные эмоции. Это надо использовать для оздоровления организма. Начинать водные процедуры лучше в теплое время года. Умывать ребят прохладной водой. Вначале мыть руки до локтей, затем шею, лицо.

**Положительный психологический климат в семье и образовательном учреждении:** повышенная агрессивность детей- одна из наиболее острых проблем не только для врачей, педагогов и психологов, но и общества в целом. Число детей с таким поведением стремительно растет. Это вызвано суммой целого ряда неблагоприятных факторов:

* кризисом семейного воспитания;
* невниманием воспитателей и педагогов к нервно-психическому состоянию детей;
* увеличение доли патологических родов, оставляющих последствия в виде повреждений головного мозга ребенка;
* пропагандой культа насилия в средствах массовой информации.

Агрессивность проявляется в широком диапазоне от резких высказываний до физических действий, являя собой тот редкий случай, когда ребенок вызывает вместо сочувствия всеобщее раздражение и нередко-ответную агрессию. Между тем особенно важна помощь дошкольникам, агрессивности которых находится только в стадии становления.

Агрессивное поведение – нормальное явление в развитие ребенка, есть разные стадии его формирования и проявления. Оно может то затухнуть, то проявляться новой силой. Родителям необходимо относится к этому без излишней паники, контролировать свои реакции, поскольку именно от них зависит, пройдет ли этот период агрессивности или задержится и станет личностной чертой ребенка.