

# Как сформировать у детей

## здоровый образ жизни

**Здоровье** - это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не просто отсутствие болезней или физических дефектов. В настоящее время принято выделять несколько видов здоровья:

1. **Соматическое здоровье:** текущее состояние органов и систем организма человека, основу которого составляет биологическая программа индивидуального развития.
2. **Физическое здоровье:** уровень роста и развития органов и систем организма, основу которого составляют морфологические и функциональные резервы, обеспечивающие адаптационные реакции.
3. **Психическое состояние:** - состояние психической сферы, основу которого составляет состояние общего душевного комфорта, обеспечивающего адекватную поведенческую реакцию.
4. **Нравственное здоровье:** основу составляет система ценностей, установок и мотивов поведения человека в обществе.

В обобщенном виде можно сказать, что критериями здоровья являются :

- физическое и соматическое здоровье - **я могу,**
- психическое здоровье - **я хочу,**
- нравственное здоровье - **я должен.**

Взаимосвязь здоровья с образом жизни выражается в понятии здоровый образ жизни.

Очень важно, начиная с самого раннего возраста, воспитывать у детей активное отношение к собственному здоровью, пониманию того, что здоровье - самая величайшая ценность, дарованная человеку Природой. Поэтому родители должны помогать формировать у детей здоровый образ жизни: с раннего детства прививать детям потребность заниматься физкультурой, выполнять закаливающие и профилактические (нарушение осанки и плоскостопие) мероприятия, соблюдать личную гигиену, правильно и рационально питаться, помогать воспитывать положительные эмоции к занятиям, которые будут более эффективны, если они будут интересны и привлекательны для детей.

Что необходимо для формирования у детей здорового образа жизни:

### 1. Личная гигиена.

Сохранение и укрепление здоровья невозможно без соблюдения правил личной гигиены-комплекса мероприятий по уходу за кожей тела, волосами, полостью рта, одеждой и обувью.

Существенное значение для жизнедеятельности всего организма имеет уход за кожей тела. Пренебрежительное отношение к нему может привести к ряду довольно серьезных расстройств здоровья ребенка, поэтому необходимо следить за ежедневным умыванием лица, приемом душа, мытьем рук перед едой, после прогулок...

А уход за полостью рта является неотъемлемой частью поддержания хорошего здоровья (стоматологи рекомендуют чистить зубы два раза в сутки - утром после завтрака, вечером перед сном, а прополаскивать рот теплой водой после каждого приема пищи).

Требования к детской одежде: обеспечение нормального тепло - и газообмена организма с окружающей средой.

## **2. Закаливание**

Закаливание - это эффективное средство укрепления здоровья ребенка. Особенно велика его роль в профилактике простудных заболеваний.

Закаливающие процедуры, которые родители могут проводить с ребенком в домашних условиях:

- \* мытье рук до локтей, лица, шеи прохладной водой во время гигиенических процедур,
- \* прогулки два три раза в день ( с подвижными играми и со свободной двигательной деятельностью),
- \* воздушные ванны, солнечные ванны в летнее время
- \* босохождение,
- \* закаливание водой: обтирание, обливание ног и рук холодной водой, купание (в зимнее время в бассейне, в летнее в открытых водоемах).

Учитывая подражательную способность детей, взрослые должны подавать им пример.

## **3. Оптимальный двигательный режим**

Основная причина многих болезней детей- недостаточная двигательная активность. Отсутствие физических нагрузок в первую очередь отрицательно сказывается на деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной системы, приводит к ожирению, нарушению осанки и плоскостопия. Не нужно тратить время и объяснять ребенку необходимость заниматься физкультурой, достаточно выполнять все вместе с ребенком, (утренняя зарядка, подвижные игры на прогулке, занятия по профилактике нарушения осанки и плоскостопия).

## **4. Рациональное питание**

Правильное питание обеспечивает нормальное течение процессов роста и развития организма, а также сохранение здоровья. Питание должно быть сбалансированным, соответствовать энергетическим затратам ребенка и необходим определенным режим питания.

## **5. Положительные эмоции**

Положительные эмоции являются неотъемлемой составляющей здорового образа жизни. Для поддержания физического здоровья необходимо психическое закаливание, суть которого - в радости к жизни. Говоря о положительных эмоциях, родителям следует помнить, что поощрение считается более эффективным рычагом воздействия на ребенка. Поощряя ребенка, мы сохраняем и укрепляем его здоровье и наоборот.

Формируя у детей установку на здоровый образ жизни, надо помнить, что полноценное физическое развитие ребенок получает в атмосфере полной любви и понимания . Менше болеет счастливый и здоровый ребенок , "в здоровом теле -здоровый дух" .