

Семь лепестков здоровья

В дошкольном возрасте формируется здоровье, общая выносливость, работоспособность организма и другие качества, необходимые для всестороннего и гармоничного развития личности.

Рассмотрим «Цветок здоровья» - семь основополагающих правил здорового образа жизни и развития ребенка с ранних лет.



1. **Здоровый сон.**

Режим сна, а именно полноценный здоровый сон - отличный способ помочь дошкольнику сохранить и укрепить здоровье. Сон очень важен для нормального роста ребенка и развития его мозга, а регулярный недосып может привести к серьезным болезням. Создайте ребенку условия для засыпания и тщательно следите, чтобы ничто не мешало его полноценному сну.

2. **Рациональное питание.**

Рациональное питание нередко называют питанием «правильным», «здоровым», «сбалансированным».

Рациональное питание детей является одним из основных факторов внешней среды, определяющих нормальное развитие ребенка. Оно оказывает самое непосредственное влияние на жизнедеятельность, рост, состояние здоровья ребенка, повышает устойчивость к различным неблагоприятным воздействиям.

Наиболее важно соблюдение рационального питания для дошкольников и младших школьников, так как этот период характеризуется интенсивными процессами роста, дальнейшим совершенствованием функций многих органов и систем, особенно нервной системы, усиленными процессами обмена веществ, развитием моторной деятельности.

3. Правила гигиены.

Гигиенические навыки у детей воспитываются с самых ранних лет. Поддержание чистоты кожи и волос, гигиена полости рта, привычка к проведению утренней зарядки, соблюдение чистоты и аккуратности в одежде, порядка в комнате, на рабочем столе, в шкафах с книгами, игрушками — основные гигиенические навыки, которые должны быть сформированы в процессе воспитания ребенка. В дальнейшем они превращаются у детей в устойчивую привычку мыть руки и ноги и чистить зубы, аккуратно одеваться, убирать за собой игрушки и т. д.

4. Свежий воздух и прогулки.

Прогулка на свежем воздухе является лучшим средством укрепления здоровья, повышения иммунитета, а значит и профилактикой простудных заболеваний у детей и взрослых. Кроме того, прогулка способствует повышению у ребенка аппетита. Улучшается обмен веществ, питательные вещества лучше усваиваются. Благодаря прогулкам на свежем воздухе происходит естественное очищение организма, лучше функционируют верхние дыхательные пути. Прогулка является самым простым и верным средством закаливания ребенка.

5. Режим дня.

Режим дня — это установленная последовательность сна, прогулок, игр, развивающих занятий, питания, гигиены.

Привычный режим закрепляет формирование биоритмов и условных рефлексов, подготавливая организм к выполнению привычных функций, таких как сон, принятие пищи, мыслительная деятельность, отдых.

Кроме того, соблюдение режима положительно влияет на физическое здоровье, так как режим укрепляет иммунитет.

Для здоровья и полноценного развития детей дошкольного возраста необходимо соблюдать правильный режим дня.

6. Положительные эмоции.

Эмоции играют важную роль в жизни ребёнка: помогают воспринимать действительность и реагировать на неё. И от того какие эмоции чаще испытывает и проявляет ребёнок зависит успешность его взаимодействия с окружающими его людьми. Чтобы ребёнок вырос здоровым и счастливым, чтобы умел радоваться окружающей природе и успешно прожитому дню, чтобы он был уверен в своих силах и умел бороться с трудностями, окружающая его обстановка должна быть такой, где основным фон составляют положительные эмоции. А так как самыми главными людьми для него являются родители, именно они должны создать эту обстановку в доме и семье. Создание уюта и обстановки спокойствия и благополучия, которая порождает у детей ощущение тепла, покоя и безопасности – является первым условием их эмоционального благополучия.

7. Активный образ жизни и спорт.

Движение – это жизнь. Физическая активность – обязательный компонент здорового образа жизни, необходимый для здоровья ребенка. Именно в детстве закладываются привычки, которые остаются на всю жизнь. А для того, чтобы помочь ребенку развить эти привычки, нужна помощь родителей.

Спорт - неотъемлемая часть жизни здорового человека, который заботится о своем будущем. И чтобы беречь здоровье смолоду, любовь к спорту нужно прививать с самого детства, начиная с дошкольного возраста.

Занятия спортом с детьми дошкольного возраста формируют их позитивное отношение к собственному здоровью, помогают в организации деятельности и досуга, в поиске места в жизни. Исходя из этого, необходимо приобщение детей к спорту.

Правильное физическое воспитание в сочетании с отвечающим гигиеническим требованиям режимом дня, достаточной продолжительностью сна и разумным питанием является залогом нормального роста и развития ребенка.