



**Образовательный Центр "Лучшее Решение"**

[www.лучшеерешение.pф](http://www.лучшеерешение.pф) [www.lureshenie.ru](http://www.lureshenie.ru) [www.высшийуровень.pф](http://www.высшийуровень.pф)

[www.лучшийпедагог.pф](http://www.лучшийпедагог.pф) [www.publ-online.ru](http://www.publ-online.ru) [www.t-obr.ru](http://www.t-obr.ru)

## **Основы формирования у детей дошкольного возраста здорового образа жизни**

**Автор:**

**Щербинина Оксана Михайловна**

**МБУ "Лицей № 51"**

**СП "Д/с "Реченька"**

**г. Тольятти, Самарская область**

Дошкольный возраст (с 3 до 6-7 лет) -это время получения первого опыта ребенка чувствовать, воспринимать и мыслить, время стремительного развития воображения, внимания и памяти. Этому способствует разумное обучение, воспитание, а также крепкое здоровье ребенка. Здоровье детей дошкольного возраста включает характеристики психического и физического развития, реактивные возможности детского организма, социальную адаптацию. Все эти характеристики вместе формируют определенный уровень умственной и физической активности. Развитие детей дошкольного возраста затрагивает все системы и функции организма, при этом физическое и психическое развитие не протекают отдельно, а тесно взаимосвязаны между собой.

Для поддержания здоровья нужно соблюдать несколько простых принципов:

- 1) Оптимальный суточный режим
- 2) Правильное питание
- 3) Закаливание
- 4) Создание позитивного психологического самочувствия и эмоционального комфорта

Рациональный режим дня– важное условие для сохранения здоровья ребенка, основа его будущей жизни. Важно сделать так, чтобы режим, предусмотренный в детском саду, совпадал с домашним.

Суточный режим нужен ребенку для организации его жизнедеятельности и переключения с одного вида активности на другой.

Распорядок дня состоит из таких видов деятельности:

- Время сна и отдыха;
- Приемы пищи;
- Пребывания на свежем воздухе;
- Развивающие занятия и обучение.

Проведение данных мероприятий регулярно в одно и то же время положительно сказывается на состоянии здоровья детей. Поэтому педиатры советуют взрослым сделать все возможное для соблюдения оптимального режима своими детьми. Правильная организация режима играет огромную роль в предупреждении заболеваний.

Основы правильного питания.

Пища – это необходимое условие существования человека. Важно правильно организовать питание детей. Регулярное питание обеспечивает равномерную нагрузку на систему пищеварения в течение дня.

Дети дошкольного возраста нуждаются в 5-разовом приеме пищи. Размер порций должен соответствовать возрасту ребенка.

Питание должно быть разнообразным и сбалансированным. В рацион необходимо включать все группы продуктов: рыбу, мясо, молочные и растительные продукты, яйца, фрукты и овощи. Еда должна быть разнообразной течение дня, и на протяжении недели. Количество энергии, поступающей в организм с пищей должно быть равно количеству энергии, затраченной ребёнком.

Закаливания детей дошкольного возраста.

Выделяют такие средства закаливания, как воздух, солнце и вода.

1. Воздушные закаливающие процедуры входят в обычный режим дня:

- переодевание ребёнка;
- утренняя гимнастика, ходьба босиком и легкий бег по «дорожке здоровья»;
- сон в хорошо проветренной спальне с доступом свежего воздуха (открытые форточки);
- сквозное проветривание помещения до 5 раз в день;
- поддержание оптимального температурного режима в помещении (18-22°C);
- ежедневные прогулки на свежем воздухе по 3-4 часа в зимнее время и весь день - в летнее время.

Закаливание воздухом наиболее интенсивно осуществляется во время прогулок. Гуляние стабилизирует терморегуляторные механизмы ребёнка, адаптируют его к колебаниям погодных условий. Во время прогулок важно следить за состоянием ребёнка, регулировать его двигательную активность. Эффективность воздействия воздушных ванн зависит не только от снижения температуры, но и возрастает с увеличением площади открытой поверхности тела.

2. Закаливание солнцем.

Солнце влияет на человеческий организм так же, как и на все живое. Оно стимулирует рост, ускоряет обменные процессы, укрепляет нервную систему, повышает сопротивляемость организма инфекциям. Солнечные лучи - довольно интенсивный и опасный фактор закаливания. Избыточное пребывание под прямыми лучами солнца может вызывать различные неблагоприятные реакции: слабость, недомогание, головную боль, тошноту, что характерно для симптомов солнечного удара.

Начинают закаливание солнцем в тени деревьев, затем переходят на местные солнечные ванны отдельных участков тела (рук, ног), постепенно увеличивая длительность солнечных ванн. Самое благоприятное время для солнечных ванн - с 8 до 11 часов утра. После образования загара длительность пребывания на солнце увеличивается до 8-10 минут 2-3 раза за прогулку.

3. Закаливание водой.

Вода является самым мощным фактором закаливания. Водные процедуры помогают детскому организму адаптироваться к условиям внешней среды, особенно к холоду. Водные процедуры приучают сосуды кожи расширяться (действие теплой воды), отдавая в воздух излишнее тепло или сужаться (действие холодной воды), т. е. удерживать тепло и, таким образом, защищать организм от переохлаждения.

Для детей дошкольного возраста в режим дня обязательно вводят мытьё рук. Кроме гигиенического значения мытьё рук прохладной водой выполняет закаливающую роль.

Спустя время можно расширить режим закаливания водой - попеременно мыть руки до локтей, шею и лицо теплой и холодной водой. В осенне-зимний период в качестве местных закаливающих процедур можно использовать утреннее умывание, подмывание детей, мытье рук перед едой, мытье ног перед сном.

Создание позитивного психологического самочувствия и эмоционального комфорта.

Здоровье психологическое включает умение управлять своими чувствами, преодолевать стресс, это психическая активность, потребность в саморазвитии, в познании себя и общий душевный комфорт.

Под конкретной работой по обеспечению психологического здоровья подразумевают системно организованную деятельность, в процессе которой создаются социально-психологические и педагогические условия для обогащения внутреннего мира ребенка.

Для обеспечения сохранности и укрепления психического здоровья ребенка необходимо иметь ясное представление об уровне его развития, возможностях и потребностях. Для этого в дошкольных учреждениях систематически отслеживается психолого- педагогический статус ребенка и динамика его психического развития. Эмоциональное благополучие ребенка достигается путем создания атмосферы, которая характеризуется взаимным доверием и уважением, свободным общением. Основной акцент делается на преодоление негативных эмоциональных проявлений у детей и разрешение конфликтных ситуаций.

Таким образом, забота о здоровье детей зависит от родителей и окружающих его людей. Соблюдение перечисленных принципов, обеспечивает благоприятные условия для нормального развития организма в будущем и формировании здоровой и счастливой личности.

### **Список литературы:**

1. В.Р. Кучма Гигиена детей и подростков. –М.: ГЭОТАР-Медиа, 2008. -480 с.
2. Т.В. Капитан Пропедевтика детских болезней с уходом за детьми / Т.В.Капитан — 3-е издание, доп. — М. : МЕДпресс-информ, 2006. — 704 с.
3. В.В. Нефедов Реферат на тему «Закаливание детей дошкольного возраста»