Советы для родителей

«Формированию у детей привычки к здоровому образу жизни»

Подготовили:
Редькина Т.А.
Гончарова К.В.

Дети имеют право знать все о своем физическом и эмоциональном развитии, о строении организма, о болезнях, которые могут их поразить. Знать свои слабые и сильные стороны, научиться помогать себе в различных ситуациях, укреплять свою волю и тело. В этом возрасте формируются привычки, которые впоследствии должны стать необходимостью.

Потребность в здоровом образе жизни формируется у детей, в том числе и через систему знаний и представлений, осознанного отношения к занятиям физической культурой. Что же конкретно относится к понятию здоровый образ жизни? Прежде всего, самым главным разделом является:

- Режим дня (когда соответственно возрасту ребенка, а также индивидуальным особенностям идет смена режима активности и отдыха), режим рационального питания, закаливание.
- Закаливание - это тренировка иммунитета кратковременными холодовыми раздражителями.

Когда – то, наши предки намного были закалённее нас и наших детей. Ребятишки бегали в одних рубашках босиком по снегу даже в лютые морозы! В деревнях в ходу были мокроступы. Так русские крестьяне называли липовые лапти. В них вкладывали свежие листья одуванчика, мать и мачехи, подорожника, ольхи, фиалки. Оказывается, травы осуществляли своеобразный общеукрепляющий и закаливающий массаж.

Александр Васильевич Суворов ежедневно по утрам даже в сильные морозы совершал прогулки босиком. После чего обливался холодной водой.

Интенсивность закаливающих мероприятий надо увеличивать постепенно, начиная всегда с щадящих. Основной принцип - постепенное расширение зоны воздействия и увеличение времени проведения процедуры. (О пагубных привычках: вреде алкоголя и курения). Личный пример - прежде всего. Наиболее эффективным видом закаливания является естественное закаливание. Ежедневные прогулки детей необходимы для детей дошкольного возраста, так как потребность растущего организма в кислороде более чем два раза превышает таковую у взрослых. Под влиянием воздушных ванн повышается тонус нервной, дыхательной и пищеварительной систем. В крови возрастает количество эритроцитов и гемоглобина. Хорошо сочетать прогулки со спортивными и подвижными играми.