ЗОЖ для детей дошкольного возраста.

Чтобы привить ребёнку здоровый образ жизни, родители сами должны следовать правилам ЗОЖ. Только если ребёнок будет понимать, что это не пустые слова для вас, он воспримет сказанное и применит к жизни.

В дошкольном возрасте для нашего организма особенно важны сон, питание, гигиена и активный образ жизни, а также распорядок дня. Плавающий режим как минимум рассредотачивает, как максимум приводит к дисбалансу нервной системы.

Здоровый образ жизни — лучший способ обеспечить себе здоровую жизнь, а значит, счастливую. Поэтому формирование этого стиля жизни у ребёнка — одна из целей воспитания.

Всем хочется не болеть, не пропускать дни рождения, прогулки и путешествия.

Банально — но здоровье не всегда купишь за деньги, даже если их достаточно. Здоровый образ жизни — основа хорошего самочувствия и успешного развития каждого ребёнка.

Правила здорового образа жизни детей.

- Сбалансированное и вкусное питание.
- Спортивные занятия и подвижные игры.
- Закаливание.
- Распорядок дня, баланс повышенной активности и сна.
- Соблюдение норм гигиены.
- Отказ от вредных привычек.

Режим сна.

Режим сна стоит подбирать индивидуально в зависимости от потребностей и привычек ребёнка. Не принуждайте его вставать рано, но и поощрять поздний подъём также не стоит. Если малыш любит просыпаться в 9 утра, не нужно насильно поднимать его в 7 часов, зная, что так «правильнее». Дети в раннем возрасте находятся в большем контакте со своим организмом, нежели взрослые люди. Поэтому если ребёнок, ложась в 21 час, сам встаёт в 6 утра, это и есть его норма.

- До 6 лет норма для детского организма 12 часов сна, включая дневной 1,5 часовой послеобеденный отдых.
- Для 7 лет 10–11 часов, также включая дневной сон длительностью 1 час.

Послеобеденный сон — очень важная часть распорядка дня ребёнка. При правильном графике сна дневной отдых способствует отсутствию гиперактивности и перевозбуждения.

Если ребёнок хочет знать, почему родители ложатся позже, объясните, что каждому возрасту соответствует свой распорядок дня. Можно также заметить, что многие взрослые хотели бы спать столько же, сколько и малыш.

Психологическое здоровье.

Эмоциональное состояние детей зависит от психологической атмосферы в семье. Основные причины многих детских болезней — отрицательные эмоции, замалчивание своей душевной боли, неуслышанность, стресс, переутомление и семейные конфликты.

Если ребёнку дома эмоционально комфортно и спокойно, он будет счастлив и уверен в себе. Положительные мысли улучшают гормональный фон, укрепляют иммунитет. Тяжёлое эмоциональное состояние со временем перерастает в психосоматические заболевания, от которых ребёнку придётся избавляться десятилетиями с помощью психотерапевта. Ребёнку нужна любовь, понимание и принятие его неидеальности, как и каждому из нас. Взрослые — это те, кто может давать эту любовь, несмотря на стресс, конфликты и разочарования.

Правильное питание для детей.

Ребёнку в дошкольном возрасте рекомендуется четырёхразовое питание. Три раза в день необходимо есть горячую еду. Сбалансированное меню очень важно, но не меньшее значение имеет подход к еде. Стоит дать ребёнку понять, что еда — это то, что даёт силы, питает нас, делает наше здоровье крепким, а настроение хорошим. Но главное — не заставлять ребёнка есть и доедать всё до конца.

Хороший способ формирования грамотного отношения ребёнка к еде — диалог. Ответы на вопросы «Что бы ты хотел на ужин?» и «Сколько тебе положить?» взращивают в малыше чувство ответственности и самостоятельности с ранних лет. Естественно, ребёнок не всегда будет доедать всю порцию, которую заказал. Но, если он выработает привычку решать, что ему нужно, с малых лет, в будущем это поспособствует принятию ответственных решений.

Рекомендации по составлению рациона питания ребёнка.

- Половина рациона должна состоять из некрахмалистых овощей (помидоры, огурцы, морковь, капуста, брокколи, шпинат, бобовые культуры и т. д.).
- Четверть рациона должна состоять из крахмалосодержащих продуктов (цельнозерновой хлеб, картофель, кукуруза, горох, каши, рис и т. д.).
- Оставшаяся часть рациона это нежирное мясо (курица, индейка или постная говядина) и рыба. К меню добавляйте фрукты и нежирное молоко.

Не стоит запрещать ребёнку употреблять вредные продукты: газировку, чипсы, фастфуд и т. д. Запретный плод сладок — не давая возможности детям пробовать то, что им хочется, мы провоцируем их на срыв. В будущем это может привести к перееданию и различным заболеваниям пищеварительного спектра. Разрешайте ему в умеренных дозах есть то самое вредное. Хороший способ — приурочить обед в ресторане быстрого питания к какому-то мероприятию, например, к сеансу в кино или походу к врачу.

Здоровый образ жизни и спорт.

Для каждого малыша главный пример и мотиватор — родители, поэтому активный образ жизни должны транслировать именно они.

Например, летом можно устроить велопрогулки, катание на самокате, роликах, игры в футбол, волейбол, баскетбол. Ходите также вместе в бассейн, на утреннюю пробежку, в походы. Зимой катайтесь на санках, коньках, лыжах. Это не только хороший метод воспитания и развития ребёнка, но и прекрасная возможность сплотить семью.

Кружки и секции.

Спортивные секции, конечно же, дают достаточное количество спортивной нагрузки для тела, но проблема в том, что «здоровья» в жизни ребёнка может стать слишком много. Спорт далеко не всегда способствует оздоровлению, чаще он ориентирован на достижение целей. Если хотите, чтобы ребёнок был здоров, не отдавайте его в профессиональный спорт. Достаточно детского футбола или танцев, не спортивных, а развивающих.

Игры, формирующие ЗОЖ у детей.

Дети должны уделять физической активности не менее часа в день. Конечно, это не значит, что ребёнок обязан ходить в спортивную секцию ежедневно, достаточно пойти с ним на пешую прогулку или прокатиться на велосипедах, поиграть в любые подвижные игры:

- Казаки-разбойники
- Догонялки
- Ручеёк
- Стоп-земля
- Классики
- Скакалка
- Обруч

Мероприятия по ЗОЖ для детей.

Посетить спортивное мероприятие, поддерживающее здоровье, можно:

- в бассейне;
- в парке, лесопарке города;
- на теннисном корте;
- на волейбольной площадке;
- в аквапарке;
- на скалодроме;
- в гимнастическом центре;
- на ледовом катке.

Памятка для родителей по формированию здорового образа жизни у детей.

- 1. Начинайте с себя и будьте примером для ребёнка в подходе к жизни и к удовольствию от неё.
- 2. Не передавливайте, учитывайте особенности и характер вашего ребёнка.
- 3. Обсуждайте. Обсуждайте всё.
- 4. Не устанавливайте табу. Раскрывайте запретные темы.
- 5. Делайте всё с удовольствием, тогда ваш малыш будет счастлив.