



О ЗДОРОВЬЕ И ЗДОРОВОМ ОБРАЗЕ ЖИЗНИ

Ребенку дошкольного возраста доступно понимание простейших физиологических процессов, происходящих в организме человека. Полученные ребенком представления о себе, своем здоровье и физической культуре позволяют ему ориентироваться в способах укрепления и сохранения здоровья, а приобретенные навыки помогут осознанно выбрать ценностно-значимые для него компоненты здорового образа жизни (режим дня, гигиена, питание, движение, закаливание).

Воспитание у ребенка потребности в сохранении и укреплении здоровья, в ведении здорового образа жизни осуществляется при соблюдении следующих рекомендаций:

- формируйте у ребенка представления о себе и физической культуре. По мере взросления у ребенка формируются представления о себе как отдельном человеке, источнике разнообразных движений, о частях тела их назначении и функциях;
- организуйте и соблюдайте рациональный режим дня с чередованием в течение дня разнообразных физических упражнений и отдыха;
- регулярно закаляйте ребенка. Для организации эффективного закаливания совершайте ежедневные оздоровительные прогулки (не реже двух раз в день) и общей продолжительностью не менее 3–4 часов, организуйте дневной (ночной) сон малыша в теплое время года при открытых форточках, предлагайте ему ходить босиком в теплое время года по траве и песку, занимайтесь физическими упражнениями и играйте в подвижные игры на свежем воздухе. Помните о том, что закаливание не обладает накопительным эффектом! Эффект закаливания непродолжителен: он длится только во время закаливания и недолгое время после него. Поэтому закаливание должно быть постоянным и последовательным, им следует заниматься ежедневно;
- последовательно объясняйте ребенку необходимость соблюдения гигиенических требований к чистоте тела, одежды и обуви, жилища;
- определите индивидуальные приоритеты ребенка в выборе физических упражнений и поддерживайте его интерес к занятиям физической культурой. Побуждайте ребенка проявлять в играх и упражнениях двигательную активность, используйте для этого яркие ленточки, мячики и др., которые привлекут его внимание. Помните о том, что все физические упражнения, проводимые в игровой форме, будут ему интересны. С этой целью сопровождайте выполнение физических упражнений и проведение подвижных игр кратким увлекательным и интересным рассказом, активно используйте текстовое сопровождение;
- организуйте проведение интересных, увлекательных опытов и экспериментов, которые позволят ребенку обогатить свои представления о роли физических упражнений, их влиянии на работу систем организма, сформировать положительное отношение к своему здоровью, побуждать к активности при выполнении физических упражнений. Преимуществом экспериментов является то, что знания и практические действия ребенок получает целостно, без отрыва от собственного жизненного опыта.

