

**«Влияние здорового образа жизни
на воспитание гармоничной личности дошкольника»**

Основной задачей для родителей является: формирование у ребенка нравственного отношения к своему здоровью, которое выражается в желании и потребности быть здоровым, вести ЗОЖ (здоровый образ жизни). Дошкольнику важно осознать, что здоровье – это важнейшая ценность и каждый сам несет ответственность за сохранение и укрепление своего здоровья. В этом ничто не может заменить авторитет взрослого.

По определению Всемирной организации здравоохранения, здоровье – это полное физическое, психическое и социальное благополучие, а не только отсутствие болезней и физических дефектов.



Здоровый образ жизни - это:

1. Рациональное питание.
2. Соблюдение режима дня.
3. Оптимальный двигательный режим.
4. Полноценный сон.
5. Здоровая гигиеническая среда.
6. Благоприятная психологическая атмосфера.
7. Закаливание.

Домашний режим дня дошкольника – одна из важных составляющих семейного воспитания, позволяющих сохранять высокий уровень

работоспособности ребенка и исключить его переутомление. Семья организует рациональный домашний режим - он должен быть приближен к режиму в дошкольном учреждении.



Формируя здоровый образ жизни ребенка, родителям необходимо привить ребенку основные знания, умения и навыки:

- знание правил личной гигиены, гигиены помещений, одежды, обуви;
- умение правильно выстраивать и выполнять режим дня;
- умение взаимодействовать с окружающей средой: понимать, при каких условиях (дом, улица, дорога, парк, детская площадка) безопасны для жизни и здоровья малыша;
- умение, совместно с ребенком, анализировать опасные ситуации, прогнозировать их последствия и находить выход из них;
- знание основных частей тела и внутренних органов человека, их расположение и роль в жизнедеятельности организма;
- понимание влияния ЗОЖ на здоровье ребенка, на его хорошее настроение и самочувствие, на успехи дошкольника в занятиях;
- представление основных правил правильного питания;
- знание правил сохранения здоровья от простудных заболеваний;
- знакомство с тактикой правильного поведения при небольших порезах, ушибах;
- знание правил профилактики заболеваний позвоночника, стопы, органов зрения, слуха и других;
- понимание значения двигательной активности для развития здорового организма ребенка.

Очень важная проблема, связанная со здоровьем детей – это просмотр телевизора и пользование компьютера. Компьютер и телевизор, несомненно, полезны для развития кругозора, памяти, внимания, мышления, но при

условии разумного подхода к выбору игр и передач, а также непрерывного времени пребывания ребенка перед экраном, которое не должно превышать 30-40 минут (для дошкольника старшего возраста). Нас окружают машины, компьютеры, виртуальные игры - предметы, которые очень интересны, но как раз, благодаря им, дети мало двигаются. Современные дети проявляют наибольший интерес к виртуальной, чем к реальной подвижной игре (футбол, теннис и др.). Родители считают заботу об укреплении здоровья детей делом важным, но лишь немногие по-настоящему используют для этого возможности физической культуры.

Физическое воспитание - составная часть интеллектуального, нравственного и эстетического воспитания и развития дошкольника. Поэтому, необходимо приучать ребенка к спорту. Наблюдения показывают, что родители обычно активны и изобретательны в создании хороших бытовых условий, в заботе о том, чтобы дети были красиво одеты, вкусно и сытно накормлены. Но чрезмерный комфорт и обильное питание при недостаточно активном двигательном режиме, ослабляют здоровье детей, уменьшают их работоспособность. Родители должны показывать своим детям пример активной, интересной и подвижной жизни.

Занятия спортом также помогают сформировать важные качества личности, такие как настойчивость и упорство в достижении цели. Положительные результаты активных видов деятельности, благотворны для психического состояния детей, особенно если это совместные занятия детей и родителей.

Здоровье — это счастье! Это когда ты весел и все у тебя получается. Здоровье нужно всем - и детям, и взрослым. Мы желаем Вам вести здоровый образ жизни и будьте здоровы!

Долгова Г.А.

