

Консультация для родителей:

Составляющие факторы

здорового образа жизни



1. Режим дня.

2. Сон.

3. Рациональное питание.

4. Гигиена.

5. Движение.

6. Эмоциональное состояние.

1. **Режим дня** - это четкий распорядок жизни в течение суток, предусматривающий чередование бодрствования и сна, а также рациональную организацию различных видов деятельности.

Соблюдение режима дня - одно из важнейших условий высокой работоспособности организма человека. При его соблюдении вырабатывается определенный биологический ритм функционирования организма, т.е. вырабатывается стереотип в виде системы чередующихся условных рефлексов. Закрепляясь, они облегчают организму выполнение его работы, поскольку создают условия и возможности внутренней физиологической подготовки к предстоящей деятельности. Режим дня имеет гигиеническое и воспитательное значение, формируются культурно-гигиенические навыки, и осуществляется охрана организма от переутомления и перевозбуждения. При четком выполнении режима дня у ребенка формируются такие качества: организованность, самостоятельность, уверенность в себе.

2. Под понятием сон подразумевается **физиологическая защита организма**, потребность в нем обусловлена сложными психическими процессами.

Сон - один из важнейших составляющих режима дня и здорового образа жизни. Сон устраняет утомление и предупреждает истощение нервных клеток. Хронические недосыпания способствуют появлению неврозов, ухудшению функциональных сил организма и снижению защитных сил организма. Режим сна детей складывается из ночного - примерно десять часов тридцать минут, и дневного сна - примерно два часа.

Гигиеной сна предусматривается укладывание на сон и подъем в одно и то же время.

Для лучшего и более полезного сна нужно создать условия:

- Удобная постель.
- Тишина.
- Затемнение окон.
- Приток свежего воздуха.
- Прием пищи, не возбуждающей организм,- за полтора, два часа до сна.
- Предварительная прогулка на свежем воздухе.

3. Питание - это пища, еда, т.е. специальная энергия для нормального функционирования человека.

Питание - это одно из важнейших условий существования человека, сохранения его здоровья и трудоспособности. Все жизненные процессы в организме находятся в большой зависимости от того, как строится питание с первых дней жизни. Для обеспечения правильного питания необходимы наличие в пище всех нужных ингредиентов, рациональные режим питания и распределение пищи по калорийности в течение дня. Традиционно 4-х разовое питание. Для восполнения дефицита витаминов обязательно включать в рацион свежие овощи, фрукты, соки, а также продукты, обладающие радиопротекторными свойствами (защищающими от радиации – свекла столовая, облепиха, черноплодная рябина, шиповник, черника, клюква). Дефицит натуральных фруктов можно восполнить за счет сухофруктов. Употребление искусственно приготовленных (рафинированных) продуктов следует ограничить.

4. Гигиена - это раздел медицины, изучающий условия сохранения здоровья, а также система действий, мероприятий, направленных на поддержание чистоты, здоровья.

Гигиенические навыки - это навыки по соблюдению чистоты тела, культуры еды, аккуратного и бережного обращения с вещами личного пользования, поддержание порядка в окружающей обстановке.

Гигиенические навыки включают в себя:

- Закаливание.
- Занятия физическими упражнениями.
- Уход за телом.
- Использование рациональной одежды и обуви.

Наиболее эффективным видом закаливания является естественное закаливание. Ежедневные прогулки детей необходимы для детей дошкольного возраста, так как потребность растущего организма в кислороде более чем в два раза превышает таковую у взрослых. Под влиянием воздушных ванн не только повышается тонус нервной, дыхательной и пищеварительной систем, но и возрастает количество эритроцитов и гемоглобина в крови. Хорошо сочетать прогулки со спортивными и подвижными играми. Оказавшись на свежем воздухе, не забывайте походить босиком.

Ванна, душ, купание – прекрасное средство закаливания и своеобразный массаж. Вода тонизирует, укрепляет нервную систему, улучшает кровообращение организма – поэтому душ надо принимать ежедневно. Приучайте ребенка к воздушным ваннам, делайте массаж сухой щеткой.

5. Движение - это состояние, противоположное неподвижности, покою, это биологическая потребность растущего организма, от степени, удовлетворения которой зависит здоровье детей. Движения улучшают работу опорно-двигательного аппарата, увеличивается сила, объем, эластичность мышц.

Недостаток движений приводит к гиподинамии. В результате наблюдается снижение умственной и физической работоспособности, более быстрая утомляемость, снижение сопротивляемости организма к вредным влияниям внешней среды, приводящее в дальнейшем к развитию заболеваний сердечнососудистой и нервной системы, органов дыхания и пищеварения. Многие ученые главным фактором укрепления и сохранения здоровья считают систематическую двигательную активность, формирующуюся в процессе физического воспитания.

Следует учитывать, что в дошкольном возрасте биологическая потребность в движении является ведущей и оказывает мобилизующее влияние на интеллектуальное и эмоциональное развитие ребёнка, его привычки и

поведение. На интересе детей к физкультурной деятельности следует формировать умения и навыки здоровой жизнедеятельности, мотивацию на здоровье.

Следует заметить: формы поведения, которым подражает ребёнок, определяются влиянием взрослых. Поэтому роль взрослых, обеспечивающих целенаправленное формирование культуры самосохранения и ответственности за собственное здоровье и здоровье близких, является определяющей.

6. Основным условием профилактики эмоционального неблагополучия является создание благоприятной атмосферы, характеризующейся взаимным доверием и уважением, открытым и благожелательным общением.

Все вышеперечисленные составляющие факторы ЗОЖ возможно и необходимо соблюдать в семье. Кроме того, нельзя забывать об основных требованиях к режиму, обеспечивающих формирование, укрепление и сохранение здоровья детей:

- Рациональное чередование бодрствования и отдыха.
- Регулярное и полноценное питание, не менее четырех раз в день в одни и те же часы.
- Пребывание на свежем воздухе, не менее двух - трех часов в день.
- Строгое соблюдение гигиены сна, не менее десяти часов в сутки, желательно, чтобы ночной сон был в одно и то же время.
- Единство требований со стороны взрослых (соблюдение режима дня даже в выходные, когда ребенок находится с родителями).

Каждый малыш должен расти здоровым, но, чтобы этого добиться, надо приложить определенные усилия не только педагогам ДОУ, но и родителям, и самому ребенку.

Проблема профилактики здоровья, здорового образа жизни одна из самых актуальных. Перед нами, взрослыми, стоит важная задача – воспитать ребенка крепким и здоровым. И от этого насколько успешно удастся сформировать и закрепить навыки здорового образа жизни у детей, зависят в дальнейшем реальный образ жизни и здоровья человека.

Здоровья вам и вашим детям!