

# «ФОРМИРОВАНИЕ ПРИВЫЧКИ К ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ»

Ситуация такова, что дети практически не рождаются здоровыми. Количество инфекционных и простудных заболеваний подчас приобретает характер стихийного бедствия, с которым очень тяжело бороться и педиатрам и родителям. В подавляющем большинстве дети, начиная с дошкольного возраста, страдают дефицитом движений, не закалены. Многие нуждаются в психокоррекции. Равнодушное отношение к своему физическому и психическому здоровью некоторых в подростковом возрасте приводит к алкоголизму и наркомании.

Исходя из этого, у ребёнка возникает потребность в формировании осознанного отношения к своему здоровью (научить ребёнка правильно относиться к своему здоровью).

**Воспитание потребности в ЗОЖ осуществляется по следующим основным направлениям:**

- привитие стойких культурно-гигиенических навыков.
- развитие представлений о строении собственного тела, назначении органов.
- обучение уходу за своим телом, навыкам оказания элементарной помощи.
- формирование представлений о том, что полезно и что вредно для организма.
- формирование элементарных представлений об окружающей среде.
- формирование привычки ежедневных физических упражнений.

Каждое направление реализуется серией систематических мероприятий, основу которых составляют ежедневные упражнения.

Каждый ребёнок хочет быть здоровым и красивым. Для этого и педагоги и родители должны дать ему знания о том, как он «устроен», что полезно, а что вредно его организму, что следует делать для сохранения здоровья. Знакомя ребёнка с телом человека, нужно научить не только различать и правильно называть его части, но и приучить заботиться о своём теле (следить за чистотой и длиной ногтей; за чистотой кожи тела, лица и волос).

В старшем возрасте детей нетрудно научить обрабатывать мелкие царапины, ссадины, накладывать компрессы на ушибы. Но главное научить, правильно действовать в случае заболевания, травмы, уметь описать своё состояние, не пугаться и искать помощи.

Что касается окружающей среды, то детям объясняется необходимость уборки помещения и участка, проветривания, объясняют, почему в помещении должно быть много света, какой вред от пыли и мусора.

Воспитанию потребности в ежедневных физических упражнениях способствуют физкультурные занятия, гимнастика, также сюда входит гимнастика после сна в постели, самомассаж.

Для более успешной реализации идеи осознанного отношения у детей к своему здоровью необходимо изменить или пополнить предметно-

пространственную среду; подобрать книги, иллюстративный материал, игровое оборудование.

### **Сводя воедино привычки и потребности, получим такую программу минимум:**

- полоскать рот после каждого приёма пищи, чистить зубы утром и вечером.
- спать в трусиках.
- обтираться ежедневно (летом).
- разминаться после пробуждения.
- уметь избегать опасности.
- мыть руки перед едой и после туалета.
- ежедневно менять трусики, носки, носовые платки.
- не переедать, не есть много мучного, сладкого, как можно больше употреблять овощей, фруктов, зелени, лука, чеснока.
- не есть овощи и фрукты невымытыми.
- уметь расслабляться и гасить отрицательные эмоции.

Именно так с детства формируем полезные привычки и навыки, воспитание которых имеет огромную ценность для укрепления здоровья и повышения работоспособности

### **Немного о режиме:**

Люди, которые не соблюдают простейший режим (вечно спешат, не вовремя ложатся спать), такой образ жизни может стать причиной многих неприятностей и даже заболеваний. Русский физиолог Введенский писал о том, что бесплановость, беспорядочность жизни быстро утомляет нервную систему, ведёт к изнашиванию организма. Он отмечал, что устают и изнемогают не столько от того, что много работают, сколько от того, что неправильно организуют свою работу.

Воспитывать сознательное отношение к труду и отдыху, дисциплинированность и умение правильно распределять своё время надо с детства. Одно из главных условий воспитания здорового ребёнка – рационально-гигиенический режим, т.е. чёткий распорядок жизни, насыщенный оздоровительными занятиями: физкультурой, играми на свежем воздухе и т.д.

**Все физиологические процессы совершаются в организме человека в определённом ритме. Поэтому очень важно приучить ребёнка к строго чередующемуся режиму бодрствования, сна, игр, отдыха, приёму пищи.**

**Если дети не приучены к порядку и строгому режиму, то они растут раздражительными, капризными, с очень неуравновешенной нервной системой.**