

## *Формирование у детей привычки к здоровому образу жизни*

### **ПИРАМИДА СОЗДАНИЯ РЕЗЕРВОВ ЗДОРОВЬЯ**



Детское любопытство безгранично, дети хотят все знать о себе и о мире, в котором живут. Они имеют право знать все о своем физическом и эмоциональном развитии, о строении организма, о болезнях, которые могут их поразить. Знать свои слабые и сильные стороны, научиться помогать себе в различных ситуациях, укреплять свою волю и тело. В этом возрасте формируются привычки, которые впоследствии должны стать необходимостью.

Потребность в здоровом образе жизни формируется у детей, в том числе и через систему знаний и представлений, осознанного отношения к занятиям физической культурой.

Сегодня много говорят о здоровом образе жизни, в том числе и детей, а что же конкретно относится к понятию здоровый образ жизни?

Прежде всего, и пожалуй, самым главным разделом является:

- Режим дня (когда соответственно возрасту ребенка, а также индивидуальным особенностям идет смена режима активности и отдыха).
- Режим рационального питания.
- Закаливание.

И кому как не Вам, заниматься закаливанием со своими детьми. Закаливание - это тренировка иммунитета кратковременными холодowymi раздражителями. Когда - то наши предки намного были закаленнее нас и наших детей. Ребятишки бегали в одних рубашках босиком по снегу даже в лютые морозы! В деревнях в ходу были мокроступы. Так русские крестьяне называли липовые лапти. В них вкладывали свежие листья одуванчика, мать и мачехи, подорожника, ольхи, фиалки. Оказывается, травы осуществляли своеобразный общеукрепляющий и закаливающий массаж. В мокроступах можно было смело идти по любому болоту - насморк и простуда не возникали. А для профилактики и переохлаждения натирали тело маслом можжевельника. Александр Васильевич Суворов ежедневно по утрам даже в сильные морозы совершал прогулки босиком. После чего обливался холодной водой.

Конечно, все закаливающие процедуры проводятся гибко с учетом времени года, здоровья ребенка, его эмоционального настроения, на фоне теплового комфорта организма. Интенсивность закаливающих мероприятий надо увеличивать постепенно, начиная всегда с щадящих. Основной принцип - постепенное расширение зоны воздействия и увеличение времени проведения процедуры. Личный пример - прежде всего.

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 в крови, возрастает количество эритроцитов и гемоглобина. Хорошо сочетать прогулки со спортивными и подвижными играми. О благотворном воздействии прогулок на свежем воздухе писал А.С.Пушкин

«Друзья мои! Возьмите посох свой,

Идите в лес, бродите по долине.

И в долгу ночь глубоки ваш сон...»



## *Несколько советов родителям по приобщению детей к физкультуре и спорту*

Воспитание воли во всех деталях совпадает с воспитанием здоровья. И это неудивительно, так как только здоровый организм имеет возможность укрепить тот вид деятельности мозга, который медики называют внутренним торможением.



Сильная воля - это и сильный тип нервной деятельности. Такому человеку по плечу высокий ритм жизни. Он соответствует его внутренней «настройке», возможностям, интересам и потребностям. В тех случаях, когда нервная система ребенка все еще ослаблена, памятуя о гармонии души и тела, физического и психического в человеке, необходимо повышать как психическую, так и физическую нагрузку. Это в какой-то степени помогает уравновесить нарушенную гармонию.

В последние годы отмечается тенденция к понижению двигательной активности детей дошкольного возраста. Они длительное время сидят у телевизоров, при проведении с ними различных занятий, чтении им книг, при занятии ручным трудом, рисованием, лепкой, не требующими активных движений. Снижение двигательной активности нарушает процессы нормального развития, ведет к изменению обмена веществ. Все виды движения - одна из важнейших потребностей растущего организма. Двигательная деятельность тонизирует центральную нервную систему детей, во время движения происходит активизация нервных клеток всех областей коры



головного мозга, повышается обмен веществ, усиливается выделение гипофизом гормона роста.



Активная мышечная работа снижает нервное напряжение, ослабляет воздействие отрицательных эмоций. Недостаточная же мышечная активность замедляет психическое развитие ребенка. Не зря 2,5 тысячи лет назад в древней Элладе было высечено на скале изречение: «Хочешь быть сильным - бегай, хочешь быть красивым - бегай, хочешь быть умным - бегай».



Начиная с пяти лет, ребенок может начинать систематические занятия не только физкультурой, но и спортом (коньки, лыжи, плавание и т. п.). Лишь с этого возраста можно приступить к обучению ходьбе на лыжах.



Покупая лыжи, необходимо подбирать их строго по росту ребенка: пальцы его вытянутой вверх руки должны без усилия доставать до носка лыжи, а лыжные палки достигать подмышечных впадин. На многих выпускаемых сейчас лыжах для детей проставляется рост, на который они рассчитаны. В таких случаях примерка необязательна. Для катания на лыжах ребенок должен одеваться тепло, но легко. Наиболее удобен комбинезон, не стесняющий движений, на руки — варежки. Чтобы ребенок привык к лыжам, перед обучением ходьбе на них по снегу целесообразно дать походить в них по комнате. Здесь же полезно освоить с малышом поворот на лыжах на месте. При обучении в первую очередь вырабатывается умение правильно стоять на лыжах, держать параллельно стопы, сохранять между ними одинаковое расстояние при движении. Сначала дети учатся ходить на лыжах без палок, осваивая так называемые ступающие шаги и согласованные с ними движения рук. Только после освоения такой ходьбы можно перейти к обучению скользящему шагу и использованию палок. Ребенка учат делать шаг левой ногой с одновременным выносом вперед правой руки с палкой. Тяжесть тела при этом переносится на левую ногу, скользит левая лыжа. Затем также производится шаг правой ногой и перенос на нее тяжести тела, вперед выдвигается левая рука с палкой. Палка ставится в снег на уровне носка противоположного ботинка. Туловище лыжника слегка наклонено вперед, ноги полусогнуты. Когда ребенок освоит ходьбу по ровной местности, можно начинать обучать его спуску с невысоких пологих возвышенностей. При спуске ребенок скользит одновременно на обеих лыжах. Ноги его, слегка согнутые в коленях, стоят рядом. Обе руки с палками выносятся вперед одновременно, и ребенок отталкивается.



Важно научить малыша правильно падать (не вперед или назад, а на бок) и самостоятельно подниматься, опираясь на руки. К 6 годам обученный ребенок способен надевать и снимать лыжи. При совместных лыжных прогулках родителей с детьми полезен такой прием, как буксировка малыша, стоящего на лыжах, за палки или веревку. Ребенком он воспринимается как интересная игра, имитирующая паровоз с вагонами или буксир с баржей. В тихую погоду при морозе не выше 12-15 ° пятилетние дети могут ходить на лыжах 20-30 минут.



Увеличению двигательной активности, совершенствованию координации у детей способствует катание на коньках. Целесообразно не сразу пускать ребенка на лед, а обучать его стоять и ходить на коньках по деревянному полу (надев на коньки чехлы) или асфальту. И только когда ребенок научится хорошо держаться на коньках, можно разрешить ему попробовать свои возможности сначала на хорошо утрамбованной снеговой дорожке, а затем на льду. В первое время приходится поддерживать малыша при потере



равновесия. Без такого предварительного обучения детям первоначально на льду очень трудно, что может отбить у них охоту от освоения этого вида занятий.

При обучении катанию на коньках необходимо отработать у ребенка позу конькобежца: туловище наклонено вперед, согнутые в локтевых суставах руки опущены вниз, стопы расположены параллельно, расстояние между ними 10-15 см, голова прямо. Когда ребенок хорошо овладеет техникой скольжения на коньках, можно разрешить ему кататься на них ежедневно по 30-50 минут при морозе не более 10-12°C и не сильном ветре. Следует обращать внимание на то, как надеты коньки. Размер их должен соответствовать размеру обуви ребенка, пальцы ног быть свободными, а подъем ноги туго стянутым, тогда ребенок будет легко катиться, отталкиваясь всем лезвием конька.



В летнее время полезно освоить с ребенком катание на роликовых коньках на асфальтированной площадке. Положение конькобежца такое же, как и при катании на обычных коньках. Он должен поочередно отталкиваться то одной, то другой ногой, при этом руки, согнутые в локтевых суставах, движутся вперед и назад в такт беговым шагам.

Допустимая продолжительность катания на роликовых коньках для дошкольника до 30 минут. Во время катания полезны небольшие перерывы. Одежда в зависимости от погодных условий лета может состоять из трусов и майки или легкого хлопчатобумажного лыжного костюма. Весной или осенью можно надеть шерстяной лыжный костюм. Огромное воспитательное и оздоровительное значение имеет обучение танцам, гимнастике. Ритм и пластика, как уже отмечалось, укрепляют волю и выносливость, координацию движений, совершенствуют красоту человеческого тела. Но все эти занятия проводятся вне дома (в секциях, кружках, на спортивных площадках). А дома каждый день с утра необходима усиленная зарядка. Дети способны переносить значительные физические нагрузки в ходьбе, беге, играх и др.



**Утренняя зарядка** - самый эффективный способ разогнать ночную дрему и вялость, подготовить организм к дневному бодрствованию. А между тем родители часто не находят десятка минут, чтобы подготовить ребенка к новому дню. Из неразумной жалости мама хочет дать ему поспать лишнюю минуту и не будит до завтрака. Но зарядка нужна малышу не меньше, чем завтрак.

***В комплекс утренней зарядки дошкольника должны входить:***

- Дыхательные упражнения (чередовать с другими)
- Разные виды ходьбы
- Бег трусцой
- Упражнения для мышц верхних конечностей (имитация движения крыльями, бросание мяча из различных положений, упор и отжимание туловища)
- Упражнения для туловища (наклоны вперед, «насос», круговые движения, борьба)
- Упражнения для нижних конечностей (прыжки в длину, со скамейки, «пружинка», приседание, подъем ног в положении лежа, ножницы и т. п.), упражнения на внимание и координацию движений, например игра «Бабочка, журавль и лягушка». Ребенок идет по кругу. По сигналу «бабочка» машет руками вверх и вниз, по сигналу «журавль» переступает с высоким подниманием прямой ноги, по сигналу «лягушка» приседает, касаясь пальцами пола. При игре «Кто летает?» по сигналу «воробей, ворона, грач» ребенок взмахивает руками, изображая птицу, по сигналу «кошка, собачка, заяц» должен сохранять покой. Такие игры развивают внимание и собранность.

Часть упражнений может выполняться из положения сидя или лежа на полу, для чего следует приготовить небольшой коврик (примерно 60X 150 см).



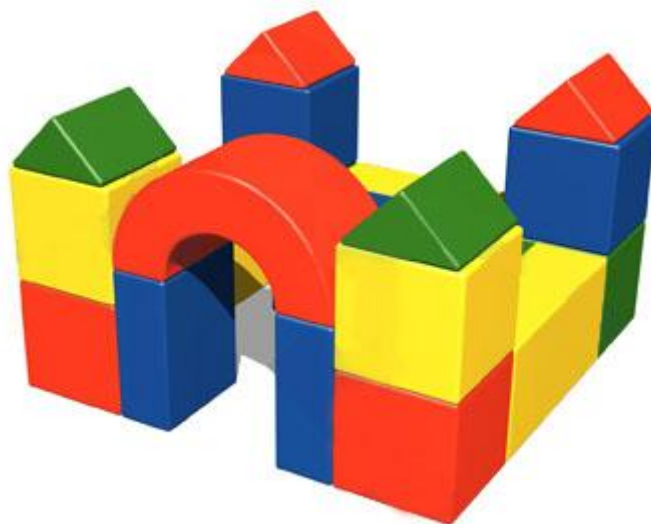
Если ребенок нездоров, оставлять его без движений абсолютно нецелесообразно. Даже при строгом постельном режиме в детских больницах проводят с детьми дыхательную гимнастику. Дома же разумно выполнить с заболевшим ребенком облегченную утреннюю гимнастику из положения лежа при постельном режиме или сидя при простом домашнем. Во время такой зарядки уменьшаются число упражнений, частота их повторения. Между упражнениями допускаются паузы, чтобы ребенок отдохнул, а наиболее трудные упражнения, требующие большой затраты мышечной силы, на время совсем исключаются.



Вырастить сына или дочь красивыми, крепкими, физически сильными - высокий долг родителей. И нередко многие из них, следуя духу времени, пытаются приобщить своих детей к физической культуре с раннего возраста. Это очень похвально, особенно если родители сами не остаются в стороне. Совместная общая зарядка, прогулка, семейные подвижные игры сделают это занятие для детей радостным, желанным, сблизят между собой маленьких и взрослых членов семьи. Чтобы малыш сам потянулся к физкультуре, ему должно быть интересно. Для этого надо стараться использовать при занятиях любимые детьми игровые движения. Дошкольники любят повиснуть на двери, дереве, охотно кружатся на вытянутых руках, качаются на качелях, стремятся балансировать на перекладине, узкой дощечке, попрыгать через скакалку, залезть на дерево. Все это нужно учитывать при организации занятий. Для малышей желательно оборудовать своеобразный домашний стадион. В дверном проеме можно прибить деревянные колодки с вырезами и в них вкладывать съемную перекладину. Позанимались - сняли и поставили в угол. Так же просто сделать гимнастическую стенку. На перекладину можно подвешивать гимнастические кольца, боксерскую грушу и другие снаряды.



В качестве снарядов для занятий ребенка физкультурой следует использовать и обычную мебель. Например, множество упражнений можно проделать с помощью стула. Два стула могут служить для малыша параллельными брусками, а если на их сиденья положить палку, то дети смогут подтягиваться лежа.



Для детей особенно приятны совместные с родителями походы за город, в лес, на речку, даже в соседний парк или сквер. Поэтому желательно в выходной день отправляться в поход с детьми любого возраста. Только детей в возрасте до трех лет в таком походе обычно носят за спиной, можно на специальном стульчике. Не обязательно ехать или идти далеко. Поход может начаться рядом с домом, но каждый раз надо идти к чему-то новому, чтобы детям было интересно и поход запомнился им.



Шестилетний ребенок может уже пройти в течение дня 8—10 км. Важно только следить, чтобы он не переутомлялся. Признаками переутомления являются вялость, общее недомогание, головная боль, побледнение кожных покровов. Во избежание переутомления через каждые полчаса надо делать остановки, чтобы ребенок мог попрыгать, побегать, порезвиться. В походе детей нужно приучать правильно ходить — размашистым пружинистым шагом со свободным движением рук. Если на пути встретится неширокая и неглубокая канава, можно разрешить перепрыгнуть через нее, а если упало дерево, то можно не только перепрыгнуть через него, но и пройти по нему. В походе у детей полезно вырабатывать навыки метания, для чего можно организовать бросание шишек, палочек, камешков в цель. Эти действия развивают глазомер, ловкость, сноровку. Хороши упражнения с лазанием на деревья, откосы. Они воспитывают решительность. На привале дети могут собирать хворост, приносить воду, помогать разжигать костер. Ко всему этому необходимо приобщать не только мальчиков, но и девочек. Легкие царапины или синяки, которые они случайно могут получить,— не беда. Зато ребенок учится ловкости, отваге, начинает чувствовать уверенность в своих силах. Отправляясь в поход, целесообразно захватить с собой на всякий случай йод, бинт, лейкопластырь.

Соблюдение режима дня ребенка обязательно и в походе. Летом пойти в него лучше пораньше. Тогда самое жаркое время придется на отдых в тени и совпадет с дневным сном. Чтобы походы выходного дня стали для детей настоящим праздником, желательно брать с собой любимую их еду, соки, сладкий десерт. Запас питья расходуют бережно, чтобы его хватило и на обратный путь, так как дети плохо переносят жажду.



## *Памятка для родителей по формированию привычки к здоровому образу жизни*



### *Уважаемые родители!*

Если Ваши дети вам дороги, если вы хотите видеть их счастливыми, помогите им сохранить свое здоровье. Постарайтесь сделать так, чтобы в Вашей семье занятия физкультурой и спортом и стали неотъемлемой частью совместного досуга.

- С раннего детства воспитывайте у своих детей привычку заниматься физкультурой и спортом!
- Уважайте спортивные интересы и пристрастия своего ребенка!
- Поддерживайте желание участвовать в спортивных мероприятиях группы, детского сада, класса и школы!
- Участвуйте в спортивных мероприятиях группы, детского сада, это способствует укреплению вашего авторитета в глазах собственного ребенка!
- Воспитывайте в своих детях уважение к людям, занимающимся спортом!
- Рассказывайте о своих спортивных достижениях в детстве и юности!
- Дарите своим детям спортивный инвентарь и снаряжение!
- Демонстрируйте свой пример занятий физкультурой и спортом!
- Совершайте со своим ребенком прогулки на свежем воздухе всей семьей, походы и экскурсии!
- Радуйтесь успехам в спорте своего ребенка и его друзей!
- На самом видном месте в доме помещайте награды за спортивные достижения своего ребенка!
- Поддерживайте своего ребенка в случае неудач, закаляйте его волю и характер!

## *Памятка для родителей по формированию здорового образа жизни у детей*

- Новый день начинайте с улыбки и утренней разминки.
- Соблюдайте режим дня.
- Лучше умная книга, чем бесцельный просмотр телевизора.
- Любите своего ребёнка - он ваш. Уважайте членов своей семьи, они - попутчики на вашем пути.
- Обнимать ребёнка следует не менее 4 раз в день, а лучше 8 раз.
- Не бывает плохих детей, бывают плохие поступки.
- Положительное отношение к себе - основа психологического выживания.
- Личный пример здорового образа жизни - лучше всякой морали.
- Используйте естественные факторы закаливания - солнце, воздух и воду.
- Помните: простая пища полезнее для здоровья, чем искусственные яства.
- Лучший вид отдыха - прогулка с семьей на свежем воздухе.
- Лучшее развлечение для ребёнка - совместная игра с родителями.



**Рекомендации родителям  
по формированию здорового образа жизни у детей**

Здоровье ребенка является важнейшей ценностью и наша общая задача - сохранить и укрепить его.

***ПОМНИТЕ: пример родителей является определяющим при формировании привычек и образа жизни ребенка.***

Растущий организм ребенка нуждается в особой заботе, поэтому детям необходимо соблюдать режим труда и отдыха.

Приучите ребенка самого заботиться о своем здоровье: выполнять гигиенические процедуры, проветривать помещение и т.д.

Контролируйте досуг вашего ребенка: просмотр телепередач, встречи с друзьями, прогулки на свежем воздухе.

Традиции здорового питания в семье – залог сохранения здоровья ребенка.

В формировании ответственного отношения ребенка к своему здоровью используйте пример авторитетных для него людей: старших членов семьи, известных актеров, музыкантов, спортсменов.

