

Формирование здорового образа жизни у детей.

Большое значение для здоровья и физического развития детей имеет режим дня. Постоянное время для еды, сна, прогулок, игр и занятий — обязательное условие правильного воспитания ребенка. Запаздывание еды, сна, прогулок отрицательно сказывается на нервной системе детей: они становятся вялыми или, наоборот, возбужденными, начинают капризничать, теряют аппетит, плохо засыпают и спят беспокойно. Жизнерадостное, бодрое и в то же время уравновешенное настроение ребенка в большой мере зависит от организации режима дня.

То же самое касается и питания: правильный прием пищи в одно и то же время способствует формированию здорового организма. В связи с этим режим дня дошкольника должен соответствовать возрастным особенностям и выполняться четко — и в дошкольном учреждении, и дома. Нужно давать детям порции еды, соответствующие возрасту. Также нельзя допускать больших промежутков между приемами пищи. В период физиологических изменений для подростков особенно важно сбалансированное и рациональное питание. Беспорядочное питание, переедание, большие перерывы в еде или частые «перекусы» способствуют развитию заболеваний желудочно-кишечного тракта.

Физическая активность — один из самых важных компонентов здорового образа жизни. С состоянием мышц связана нормальная осанка ребенка и форма стопы, которые формируются при систематических занятиях физическими упражнениями и постоянном контроле за своей осанкой самих детей и их родителей.

Гигиена. Поддержание чистоты кожи, уход за ногтями, полостью рта также являются элементами здорового образа жизни. Важно, обучить ребенка мыть руки перед едой, после посещения туалета, работы на огороде, прогулок по улице, чистить зубы после каждого приема пищи.

Большое значение для укрепления здоровья имеют хороший психологический климат в семье, хорошие взаимопонимания подростка с взрослыми, родителями и друзьями, что помогает молодым людям с наименьшими потерями для здоровья преодолевать стрессовые ситуации и трудные моменты в жизни.

Если в раннем детстве здоровье ребенка зависит преимущественно от образа жизни семьи, то в подростковом возрасте усиливается влияние окружающей среды.

Родителям нужно помнить, что необходимым условием здоровья, физического и психологического благополучия ребенка является соблюдение режима дня. Правильный ритм, заданный распорядком жизни в детском саду, в школе не должен нарушаться в выходные дни, когда дети проводят сутки напролет в обществе родителей.