

Что же такое здоровый образ жизни?

Это важный фактор сохранения здоровья и своевременного, гармоничного развития ребенка.

Это комплекс оздоровительных мероприятий, обеспечивающих гармоничное развитие и укрепление здоровья, повышение работоспособности людей.

Составляющими здорового образа жизни являются:

✚ Двигательная активность, физическая культура и спорт.

Систематическая двигательная активность способствует укреплению и сохранению здоровья детей, улучшает самочувствие, повышает работоспособность.

Средства двигательной направленности:

- Физические упражнения;
- Физкультминутки;
- Эмоциональные разрядки;
- Гимнастика (оздоровительная после сна);
- Пальчиковая гимнастика, зрительная, дыхательная;
- Подвижные и спортивные игры, способствуют улучшению работы всех органов и организма в целом.

✚ Закаливание

Закаливание повышает не только устойчивость к влиянию плохой погоды, но и совершенствует, мобилизует резервные возможности адаптационных систем, чем обеспечивается профилактика простудных и других заболеваний.

Оздоровительные силы природы имеют огромное значение для здоровья детей: Солнечные и воздушные ванны; Водные процедуры;

Регулярные прогулки на свежем воздухе способствуют оздоровлению и закаливанию организма детей. Ребенок дошкольного возраста должен ежедневно находиться на улице не менее трех часов.



✚ Рациональный режим

Режим – это правильное чередование периодов работы и отдыха. Режим дня необходимо соблюдать с первых дней жизни малыша. От этого зависит его

здоровье и правильное развитие. Всегда одни и те же часы кормления, сна, бодрствования налаживают деятельность организма ребенка.

Сон – важное условие для здоровья, бодрости и высокой работоспособности человека.

Крепкий сон – залог гармоничного развития, один из важнейших элементов человека, а особенно ребёнка. Именно во сне происходит сложнейшая работа, в результате которой формируется мозг, развивается тело.

✚ Рациональное питание,

то есть правильное распределение приемов ее в течение дня. Доказано, что при правильных промежутках между кормлениями к часу приема пищи создается здоровый аппетит.

✚ Личная гигиена.

Так с раннего детства нужно приучать ребенка к тому, что такие вещи, как расческа, постель, горшок, носовой платок, полотенце, зубная щетка, должны быть индивидуальными.

✚ Благоприятная психологическая обстановка в семье и саду