

Формирование здорового образа жизни у детей 5 – 6 лет

Сегодня в условиях ухудшения экологической обстановки учёные отмечают увеличение числа больных людей, начиная с рождения. Поэтому важно уже с дошкольного возраста учить ребёнка управлять своим здоровьем.

Вот несколько несложных, но таких важных правил для здоровья Вашего ребёнка и здоровья не только физического, но и психического, которые обязательно нужно установить и соблюдать:

РЕЖИМ ДНЯ

Очень важно приучить ребёнка к правильному режиму – в определённое время ребёнок должен ложиться спать и вставать, в одни и те же часы завтракать, обедать и ужинать. Обязательно отвести время для игр и прогулок или подвижных игр. Если режим дня постоянно соблюдается, то ребёнок всегда знает, чем он будет заниматься, формируются определённые формы поведения, появляются привычки, важные для воспитания ребёнка.

РЕЖИМ ПИТАНИЯ.

Ребёнок должен принимать пищу 4-5 раз в день. Завтракать не позднее 45 минут – 1 часа после пробуждения, а ужин планировать за 1,5 – 2 часа до сна. Не разрешайте детям перекусывать печеньем, конфетой или пр. в неположенное время. Питание должно быть рациональным – достаточное в количественном отношении, по качественному составу, покрывающее затраты организма ребёнка в пищевых веществах и энергии. Питание должно быть разнообразным. В пище должно содержаться определённое количество белковых продуктов, жиров и углеводов. Также организм человека постоянно нуждается в минеральных солях, витаминах, воде. Ни одно из основных веществ пищи нельзя заменить другим.



РЕЖИМ СНА.

Нормальная продолжительность сна для ребёнка 5-6 лет – 12-13 часов. Часть из этого времени выделяется для дневного сна – 1,5 часа. На ночь укладывать детей надо в 9 часов вечера. Для этого нужно создать спокойную обстановку, тогда ребёнок быстро заснёт. Ведь именно во сне восстанавливаются клетки головного мозга, растут и развиваются все ткани и системы организма. Длительное недосыпание может привести к переутомлению головного мозга.



Если ребёнок категорически не засыпает днём, необходимо устраивать послеобеденный отдых в комнате, предоставляя ему возможность тихо заниматься любимым делом. Ни в коем случае не следует подменять послеобеденный отдых просмотром мультфильмов или детских передач – это прямой путь к перегрузке нервной системы и развитию неврозов. Если ребёнок днём не засыпает, то ночной сон следует удлинить. Вечером уложить спать ребёнка помогут ритуалы, которые при регулярном выполнении формируют у ребёнка условные рефлексы. Одежда для сна должна быть удобной, из натуральных материалов, предпочтительнее из хлопка. Страх темноты свойственен многим детям. Не стоит в этом случае ругать ребёнка, его надо успокоить, приласкать, уговорить. Можно оставить дверь открытой и включить ночник. Нельзя перед сном разрешать ребёнку смотреть несоответствующие возрасту телепередачи, играть в компьютерные игры – это ведёт к психическому переутомлению и нарушению сна. Также причинами беспокойного сна могут стать острая и тяжёлая пища за ужином, недостаток физической нагрузки днём, стрессовые ситуации, начинающееся простудное заболевание. Воздух в комнате, где спит ребёнок, должен быть чистыми и свежим (20 – 22 °), духота не способствует полноценному отдыху.

ПРОГУЛКИ НА СВЕЖЕМ ВОЗДУХЕ.

Зимой дети должны гулять на воздухе не меньше 3-4 часов, а летом гораздо дольше.



ИГРЫ.

Уделите время для разнообразных занятий и игр. Нужно чередовать шумные и подвижные игры с более спокойными. Вечером перед сном лучше организовать спокойные занятия: рисовать, лепить, можно почитать им книгу или рассказать что-нибудь.



ГИГИЕНА. Необходима для укрепления здоровья, физического и духовного развития детей. Привитие гигиенических навыков – это неотъемлемая часть культурного поведения, основная роль в этом принадлежит родителям. Большое значение в профилактике различных заболеваний принадлежит личной гигиене – уходу за своим телом и содержанию его в чистоте. Ребёнок в 5 лет умеет самостоятельно мыть лицо, уши, верхнюю часть груди, руки до локтя, обтираться до пояса. Водные процедуры утром и вечером перед сном имеют ещё и закаляющее значение, хорошо влияют на нервную систему, способствуют быстрому засыпанию.

Каждый ребёнок должен следить за чистотой зубов и ухаживать за ними, т.к. зубы влияют на здоровье, настроение, мимику и поведение человека.

Обязательно должен пользоваться носовым платком. Ребёнок должен знать, что при кашле и чихании из носоглотки выделяется большое количество микробов и, если не пользоваться платком, то с брызгами происходит заражении окружающих.

Также, если у ребёнка нет носового платка, то он втягивает в себя отделяемое из носа и проглатывает, что очень вредно. Платок должен быть отдельный для глаз и отдельный для носа (особенно во время простуды), во избежание попадания инфекции из носа на глаза и наоборот.

Очень важно следить за своевременным опорожнением кишечника и мочевого пузыря у Вашего ребёнка. Запоры и задержка мочи очень вредны и могут вызвать отравление организма. Детям необходимо об этом знать, т.к. некоторые из них терпят, стесняясь попроситься в туалет. Туалетом также нужно обучать пользоваться аккуратно.

Дети также должны знать, что при возникновении зуда или других неприятных ощущений в области половых органов, нельзя их трогать, а необходимо сразу, не стесняясь, обратиться к близким взрослым. Личная гигиена включает вопросы гигиены быта, в первую очередь поддержание чистоты воздуха в жилище, уход за одеждой и постельными принадлежностями, создание нормальных условий для сна и отдыха.

У ребёнка очень развито чувство подражания, наблюдательности, любознательности и потребности в самостоятельных действиях, поэтому практикуйте наглядный показ правильного выполнения гигиенических процедур (своевременное мытьё рук, чистка зубов, бережное хранение своей одежды и т.д.). Будьте примером своим детям, чтобы они вам подражали и относились уважительно.



Придерживайтесь этих правил и Ваш ребёнок будет здоров: активен, весел, с хорошим настроением, с прекрасным аппетитом, крепким сном, легко просыпающимся, умеющим быстро сосредоточиться, работать без отвлечений. Не хлюпает носом, не дышит открытым ртом, не жалуется на недомогания и головную боль или боли в животе. Его психическое и физическое развитие будут в норме!!!!

Здоровья Вам и Вашим деткам!!!!