Доклад

«Условия здорового образа жизни»

Здоровье - что это ?

Итак ,нет важнее и вместе с тем сложнее, чем вырастить здорового человека, А чтобы понять всю многогранность этой проблемы, давайте уточним,что такое здоровье. Наиболее всеобъем-лющей и общепринятной во всем мире является формулирока, разработанная ВОЗ : «Здоро-вья - это состояние полного физического психического, социального благополучия » . Чаще всего мы судим о здоровье как об отсутствии на данной момент заболеваний . Но за чего же неполно это прдставление ! А ведь критериями здоровья являются и предрасположенность к болезням , и уровень физического и психического развития, и состояние сопротивляемости и многое другое. А что же наши дети ? Основной удельный вес среди них составляет катего-рия часто болеющих . Катастрофически растет число малышей низкой резистенностью, склон- ных к заболеваниям органов дыхания , почек, детей с нарушенным обменом , с изменениями со стороны нервной системы, У биологии жесткие законы : за нездоровье детей мы платим ослаблением генофонда населения, теряем самое дорогое богатство – здоровье нации. Необходимо пересмотреть равнодушное потребительское отношение к своему организму. Следует изменить посильный образ жизни на здоровый пронизанный вдумчивой заботой и любовью к своему телу, душе, научиться всему, что нам помогает, отторгнуть то, что явно лишнее, ненужное, приобщить к здоровому образу жизни детей. Необходимо с малых лет приобщать ребенка в семейной и общественном воспитании к здоровому образу жизни формировать у малыша навыки охраны личного здоровью окружающих. Непременным условием здорового образа жизни является ее направленный режим. С общепринятых позиций режим дня – это физиологически обоснованное рациональное чередование периодов бодрствования и отдыха. В каждой семье складываются свой режим дня, свой ритм жизни, свои традиции. Часто распорядок дня и весь уклад жизни детей в дошкольном учреждении существенно отличаются от того к чему привык ребенок дома. Порой разница бывает так велика, что малыш долго не может привыкнуть к новым условиям. Поэтому с первого же дня посещение ребенком детского сада, а лучше за некоторое время до того необходимо провести с родителями беседу о режиме дня группе и дома. Необходимо постараться убедить разных малыша как важны для его жизни постоянство и повторяемость и как утомительны и вредны необоснованные изменения в распорядке дня. Не спешите навязывать родителям строгий режим в выходные дни. Как правильно жизнь самые отличается в эти дни от будней. Самим лучшим доказательством вашей правоты будет бодрый и здоровый малыш. Только в этом случае родители станут прислушиваться к вашим рекомендациям и возможно что-то изменять в жизни своей жизни. В режиме дня выделено время, которое вы по своему усмотрению в зависимости от возраста интересов и желаний детей заполняете полезными и увлекательными для них делами. Время активной деятельности детей – бодрствование. Планируя и организуя его, обратите внимание на следующее:

- детям сложно более 15 минут заниматься рисованием, лепкой, слушать музыку, если они находятся в статическом положении;

-если ребенок слишком утомляется, даже любимое дело, удовлетворяя эмоциональное потребности малыша, может привести к возникновению отклонений в состоянии его здоровья;

-ребенка необходимо часто переключать с одного вида деятельности на другой, не только по содержанию и характеру, но и по участию разных групп мышц.

Некоторые советы по организации бодрствования детей:

- в понедельник происходит адаптация ребенка в детскому саду после выходных дней. Целесообразно в этот день проводить занятия во второй половине дня, а в первой отдавать предпочтение играм и прогулке.

- лучшие дни для интенсивной работы – вторник и среда.

- четверг – наиболее трудный день для детей. В их организме наступает пик психической усталости. Желательна разгрузка: игры, экскурсии, праздники.

Ученые полагают, что принятый человечеством образ жизни – ночь для сна, день – для бодрствования – является во многом вынужденным и отнюдь не совсем здоровым. Продуктивность деятельности человеческого организма и его выносливость могут быть значительно увеличены за счет дневного сна. Тем более это касается детского организма. Итак, дневной сон необходима. Для того, чтобы определить конкретное время начала дневного сна в любом детском саду, дома, необходимо знать среднее время утреннего подъема детей данной группы в домашних условиях. Кроме того, нужно знать длительность возможного физиологического непрерывного бодрствования детей данного возраста и затем прибавить данный временной интервал к часам утреннего подъема. Для сна детей желательно отдельное помещение – спальня, которое должно быть уютное и располагающим ко сну. Более того, укладывая детей спать, целесообразно размещать их не голова, а валетом. Это позволяет уберечь детей от инфекционных заболеваний органов дыхания. От воспитания во многом зависит, научатся ли дети правильно, с пользой для своего организма спать. Гигиеническая культура столь же важна для человека, как и умение, разговаривать, писать, читать. Уход за собой дарит человеку прекрасное ощущение чистоты, здоровья: каждая клеточка организма начинает жить в оптимальном режиме, не огорчая ее владельца. Сколько радость доставляет человеку ощущение хорошо и слаженно работающего организма! А главное, помните: мы говорили о быстро те и прочности формирование стереотипов у детей? Не использовать данное свойство просто недопустимо. С чего начать решение этой трудный задачи? С формирования у ребенка доброго, заботливого отношения к своему телу. Важно, чтобы малыш усвоил, что в его теле нет органов, отделов ненужных, некрасивых, что обо всех частях тела надо одинаково постоянно заботиться и в первую очередь содержать в чистоте. Нельзя заставлять свой организм долго ждать, если возникли потребность к куринизации, дефекации и т.п. приучайте ребенка к гигиеническому индивидуализму: своя расческа, своя постель, свой горшок, свой носовой платок, свое полотенце и т.д. Важно помнить, что дети тяжело переживать любой физической дискомфорт:

Поэтому:

- будьте внимательны в отношении температуры воды. Для каждого ребенка она индивидуальна. И то, что нравится одному, другому может доставлять неприятные ощущения;

-следите за кожей малыше и ухаживайте за ней.

Используйте кремы, не содержащие спиртных добавок и не вызывающие раздражения кожи. («Детский», «Чебурашка», вазелин).

- Не настаивайте таких процедур, которых дети боятся (мытье лицо с мылом итп)

- обязательно следите за тем, чтобы кожа рук у вас была гладкой, мягкой и сухой и не причиняли малышу беспокойство.

Избавьте малыша от страхов и переживаний. Помогите ребенку освоиться в незнакомой обстановке и привыкнуть к ней.

Одним из показателей здорового образа жизни является отношение человека к свежему воздуху, движениям, к использованию их в своей жизнедеятельности. За время пребывания в детском саду ребенок находится в движении всею 1.5-2ч!

Удручающая гиподинамия формируются с детства , а впоследствии мы удивляемая инертнос-ти взрослых, В практике средством спасения от этой беды считаются организованные формы физического воспитания ( занятия , зарядка ) .От педагогов требуется такая органи – зация жизни в детском саду , при которой ребенок двигался бы 80 % времени бодрствования и при которой бы он , начиная понимать , что иначе нельзя.

Свежий воздух благотворно влияет на нервную , сердечнососудистую, дыхательную системы, повышает резистентность организма , оказывает сильное профилактическое антирахитичес- кие действие.

При этом здоровья не на время , а на всю жизнь , так как дорога , по которой мы прошли ведет к формированию привычки к здоровому образу жизни.

Успех будет зависеть еще и от того , кто находится рядом с малышом - заботливый ,пони-мающий друг или просто декларирующий взрослый.

Помните, что это работа длительная , кропотливая , что она потребует от вас большого терпения.