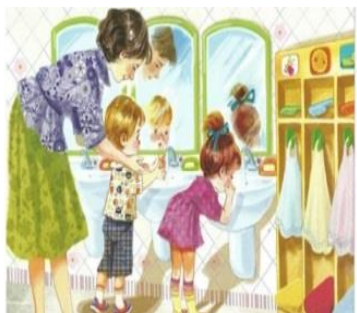


ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

Один из элементов здорового образа жизни – это воспитание с раннего детства здоровых привычек и навыков безопасного для здоровья поведения.

Залог здоровья малыша – это проявление заботы со стороны родителей.



Здоровый образ жизни, начинается с чистоты во всём. Необходимые навыки гигиенического поведения ребенок получает в детском саду. Но самую большую роль в формировании отношения ребенка к своему здоровью и поведению играет семья. Именно в семье закладываются полезные или вредные привычки, формируется образ жизни. Маленький ребенок во всем подражает родителям и старшим детям в семье.

Обязанность родителей – воспитывать у ребенка гигиенические навыки. Подавать положительный пример. Требуя от ребенка выполнения определенных правил, взрослые сами должны их соблюдать.

Если хочешь вырастить своего малыша здоровым, сам иди по пути здоровья. На личном примере взрослых формируются представления ребенка о здоровом образе жизни и безопасных правилах поведения.



Ребенок дошкольного возраста должен знать:

- правила гигиены и ухода за своим телом;
- наиболее опасные факторы риска для здоровья и жизни;
- то, как устроен человек, какие органы нуждаются в особой защите;
- о своем физическом развитии, уровне физической подготовленности.



Здоровье начинается с образа жизни. Здоровый образ жизни семьи - это благоприятный эмоциональный климат, доброжелательное отношение родителей друг к другу и ребенку, правильное питание, физическая и трудовая активность, совместное выполнение бытовых обязанностей и отдых, образцовое поведение родителей, их отрицательное отношение к вредным привычкам.

В дошкольном детстве ребенок развивается как личность. Формируется потребность в труде и физической активности. В семье эти потребности следует удовлетворять и поощрять.



Для формирования потребности в здоровье малыша воспользуйтесь следующими советами:

- развивайте у ребенка навыки безопасного поведения;
- закрепляйте гигиенические навыки, полученные ребенком в детском учреждении;
- соблюдайте дома режим дня;
- проводите закаливающие процедуры;
- гуляйте с ребенком на свежем воздухе;
- организуйте совместный досуг и двигательную активность;
- покупайте натуральные продукты питания и продукты с повышенной биологической ценностью;
- не отказывайтесь от прививок.



*Материал подготовила:
врач-невролог ГБУ НСО «ОЦДК»,
Басалаева Валентина Ивановна*