

Формирование здорового образа жизни у ребенка 4 - 5 лет.

Составили: воспитатели

Ю.А.Басакина



Процесс формирования здоровья ребёнка в значительной степени зависит от образа жизни и здоровья формирующей деятельности семьи несколько несложных, но таких важных правил для здоровья Вашего ребёнка и здоровья не только физического, но и психического, которые обязательно нужно установить и соблюдать:

Сон

В пять лет ребенок должен спать не менее 12–13 часов ежедневно. Часть из этого времени выделяется для дневного сна – 1,5 - 2 часа. На ночь укладывать детей надо в 9 часов вечера. Для этого нужно организовать 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 утомлению головного мозга.

Гигиена

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 закаливающее значение, хорошо влияют на нервную систему, способствуют быстрому засыпанию.

Продукты под запретом:

- острые блюда
- кофе — оно возбуждает нервную систему, влияет на работу сердца и других внутренних органов;
- фастфуд — это даже не подлежит обсуждению, хот-дог или гамбургер содержит массу вредных продуктов: жареное мясо, майонез, кетчуп и горчица в больших количествах;
- чипсы
- грибы (плохо усваиваются)

Периодически можно предложить дошкольнику копчености или вареные колбасные изделия: сардельки или сосиски, но изредка.

Топ-10 полезных продуктов:

- Морская рыба.

- Мясо. (телятина, кролик, индейка, курица)
- Злаки.
- Кисломолочные продукты.
- Яйца.
- Печень.
- Орехи.
- Вода.
- Фрукты.



Старайтесь каждые выходные устраивать разнообразные походы: экскурсии с посещением достопримечательностей, знакомство с животными в зоопарке, посещение цирка или кино, сходите семьей в бассейн или проведите выходные в лесу катаясь на лыжах. Это очень значимо для полноценного развития детей.



Развитие ребенка

Посещения культурных мероприятий — один из важных элементов воспитания.

