

Формирование здорового образа жизни у дошкольников.

Советы родителям.

- Помнить, что обстановка, к которой привыкает ребенок, воспроизводится в дальнейшем в его будущей семье. Здоровый образ жизни родителей – это гарантия здоровья детей.
- Не говорить при детях о возможности заболеть, не пугайте их болезнями, лучше укреплять веру в то, что именно здоровье – норма для человека, что они здоровые, крепкие и никакая хворь им не страшна.
- Постараться преодолеть собственную боязнь закаливания, поверить в успех. Этому поможет психологическая подготовка: чтение книг, беседы с людьми, занимающимися закаливанием и др.
- Не заставлять ребенка закаляться против его воли, а пробудить у него интерес, потребность в этом способе оздоровления.
- Закаляться систематически. Эффект закаленности проходит спустя некоторое время если не подкрепляться закаливающими процедурами.
- Не забывать о пользе для здоровья хождение босиком, совместных прогулок перед сном, проветривании помещений и др.
- Хвалить ребенка за каждую попытку приобщиться к закаливанию, так, как борьба за здоровье требует усилий воли, самоограничения, что для него нелегко.
- Осуществлять закаливающие процедуры вместе с детьми, при этом следить за их самочувствием. Хорошо то, что ребенку приятно, так как отрицательные эмоции гасят желание заниматься закаливанием.
- Одевать детей в соответствии с погодой. Перегревание или переохлаждение одинаково опасны для здоровья.
- Не забывать, что дети должны гулять на свежем воздухе не менее 3,5 часов в день, иначе это грозит им «кислородным голоданием» и, как следствие, низкой работоспособностью, потерей аппетита, расстройством сна и др. Прогулки в зимний день особенно полезны для здоровья.
- Проконсультироваться с врачом перед тем, как начать закаливание.
- Не пичкать ребенка во время болезни различными синтетическими препаратами, особенно если они приобретены без рекомендации врача. Почаще вспоминайте о рецептах народной медицины.
- Иметь дома «зеленую аптеку». Сделать сбор лекарственных растений одним из совместных занятий взрослых и детей.