

## *Воспитание у дошкольника потребности к здоровому образу жизни.*

У детей в **возрасте** 4-6 лет формируются начальные формы самосознания, появляется стремление к самостоятельному удовлетворению своих потребностей, к действиям без помощи взрослых. Однако, отсутствие знаний об окружающей обстановке, собственного опыта является причиной того, что дети берутся выполнять действия, которые еще не освоили в полной мере, которые для них еще слишком сложны, что приводит к получению ими травм.

Физическое развитие **ребенка** имеет существенное значение в предупреждении травм. Установлено, что хорошо физически развитые дети, ловкие, с хорошей координацией движений редко получают травмы. Поэтому необходимо уделять значительное внимание физическому воспитанию детей. Учитывая, что часто источником травмы у **ребенка** становится сверстник, важно воспитывать у детей чувство гуманности, доброты к окружающим, в том числе другим детям.

Особое значение следует уделять формированию у детей навыков безопасного поведения. С этой целью возможно проведение тематических игр и занятий, на которых дети обучаются навыкам **обращения с ножницами**, иглами, другими бытовыми режущими и острыми предметами, обсуждаются рассказы, картинки, на которых показаны какие-нибудь травмоопасные ситуации из **жизни детей**.

- Режим дня

Правильный, соответствующий **возрастным возможностям ребенка режим укрепляет здоровье**, обеспечивает работоспособность, успешное осуществление **разнообразной деятельности**, предохраняет от переутомления. У **ребенка**, приученного к строгому распорядку, потребность в еде, сне, отдыхе наступает через определенные промежутки времени и сопровождается ритмическими изменениями в деятельности всех внутренних органов. Организм как бы заблаговременно настраивается на предстоящую деятельность.

В течение суток активность и работоспособность **ребенка не одинакова**. Их подъем отмечается 8-12 ч и 16-18 ч, а период минимальной работоспособности приходится на 14-16 ч. Неслучайно, поэтому, занятия, вызывающие выраженное утомление детей, планируются в первую половину дня, в часы оптимальной работоспособности.

Правильное физическое воспитание в сочетании с отвечающим гигиеническим требованиям режимом дня, достаточной продолжительностью сна и разумным питанием - залог нормального роста и развития **ребенка**.

- **Правильное питание**

В детском **возрасте** особенно велика роль питания, когда формируется пищевой стереотип, закладываются типологические особенности взрослого человека. Именно поэтому от правильно организованного питания в детском **возрасте** во многом зависит состояние **здоровья**.

Рациональное питание детей является одним из **основных** факторов внешней среды, определяющих нормальное развитие **ребенка**. Оно оказывает самое непосредственное влияние на **жизнедеятельность**, рост, состояние **здоровья ребенка**, повышает устойчивость к различным неблагоприятным воздействиям. В связи с важностью такого компонента питания, как регулярность, в выходные и праздничные дни родителям надо рекомендовать придерживаться того же распорядка приема пищи, что и в **дошкольном учреждении**.

«То, что упущено в детстве, никогда не возместить в годы юности, и тем более в зрелом **возрасте**».

В. А. Сухомлинский