

## **Методические рекомендации родителям по формированию ЗОЖ детей**

**ПОМНИТЕ:** пример родителей является определяющим при формировании привычек и образа жизни ребенка.

Растущий организм ребенка нуждается в особой заботе, поэтому детям необходимо соблюдать режим труда и отдыха.

Приучите Вашего ребенка самого заботиться о своем здоровье: выполнять гигиенические процедуры, проветривать помещение и т.д.

Традиции здорового питания в семье – залог сохранения здоровья ребенка.

Режим дня представляет собой распорядок бодрствования и сна, чередования различных видов деятельности и отдыха в течение суток. От того, насколько правильно организован режим дня, зависит состояние здоровья, физическое развитие, работоспособность и успеваемость в школе. Организм ребенка для своего роста и развития нуждается в определенных условиях, так как его жизнь находится в теснейшей связи с окружающей средой, в единстве с ней.

В основе правильно организованного режима дня лежит определенный ритм, строгое чередование отдельных элементов режима. При выполнении в определенной последовательности, в одно и то же время, отдельных элементов режима дня в центральной нервной системе создаются сложные связи, облегчающие переход от одного вида деятельности к другому и выполнение их с наименьшей затратой энергии. Поэтому необходимо строго придерживаться определенного времени подъема и отхода ко сну, приготовления домашних заданий, приемов пищи, т. е. следовать определенному, установленному режиму дня. Этому основному положению должны быть подчинены все элементы режима.

Правильно организованный режим дня предусматривает:

1. Правильное чередование труда и отдыха.
2. Регулярный прием пищи.
3. Сон определенной продолжительности, с точным временем подъема и отхода ко сну.
4. Определенное время для утренней гимнастики и гигиенических процедур.
5. Определенное время для приготовления домашних заданий.
6. Определенную продолжительность отдыха с максимальным пребыванием на открытом воздухе.

Наилучшим активным отдыхом для ребенка является подвижная деятельность, особенно на воздухе. Пребывание детей на открытом воздухе имеет большое оздоровительное значение. Свежий, чистый воздух укрепляет организм, улучшает процессы обмена веществ, деятельность сердечно-сосудистой системы и органов дыхания, повышает его сопротивляемость к инфекции. Лучшими видами подвижной деятельности, быстро рассеивающими усталость и утомление, являются движения, избранные самими детьми, совершаемые ими с удовольствием, радостью, эмоциональным подъемом. Такими движениями являются подвижные игры и спортивные развлечения (в теплое время года — игры с мячом, прыгалкой, городки и др.; зимой — катание на санках, коньках, ходьба на лыжах).

Для правильного роста и развития ребенка необходимо достаточно калорийное питание, полноценное по содержанию белков, жиров, углеводов, минеральных солей и витаминов.

Большое внимание нужно уделить режиму питания, регулярному приему пищи в строго установленное время — через 3—4 часа (4—5 раз в сутки). У тех, кто ест всегда в определенное время, вырабатывается условный рефлекс на время, т. е. при приближении определенного часа появляется аппетит, начинается выделение пищеварительных соков, что облегчает переваривание пищи.

Беспорядочный прием пищи ведет к тому, что не происходит необходимой подготовки желудочно-кишечного аппарата к этим приемам пищи, хуже усваиваются питательные вещества, теряется аппетит. Особенно портит аппетит беспорядочная еда сладостей и сахара.

Нужно приучить ребенка мыть руки перед каждым приемом пищи, есть не спеша, не разговаривая, не читая во время еды. Регулярный прием полноценной пищи при соблюдении всех гигиенических правил является залогом здоровья.