

# ЧТО ТАКОЕ ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ?

*Самое большое открытие современного человека  
- это умение омолодить себя физически, умственно  
и духовно.  
П.Брегг.*



Так сложилось в человеческой жизни, что здоровье начинают ценить, когда потеряют. Опыт работы показывает, что не заботится о своём здоровье тот, кто не научен это с детства. Часто сотрудникам и родителям на родительских собраниях задают вопрос: «Что такое здоровый образ жизни?» и наступает тишина. Потом слышатся робкие ответы:

- Не болеть.
- Не пить, не курить, не употреблять наркотики.
- Делать по утрам зарядку.
- Не переедать.

Да, это входит в здоровый образ жизни. Если бы только человек научился жить в гармонии с собой, окружающим миром, другими людьми, то его физическое, психическое и социальное здоровье было бы в полном порядке. Всемирно известный врач-психотерапевт Элизабет Кублер-Росс выдвинула такую идею: здоровье человека можно представить в виде круга, состоящего из четырёх квадрантов: физического, эмоционального, интеллектуального и духовного.



(Здоровье по  
Э.Кублер-Росс)

мнению

Главная **задача** укрепления и сохранения здоровья состоит в том, чтобы попытаться сбалансировать эти квадранты здоровья. И эту роль она

отводит семье, так как в семье эмоциональные и духовные отношения выходят на первый план.

Именно семья должна помочь ребёнку обрести душу и укрепить его дух, чтобы найти своё место в мире. И это происходит тогда, когда отношения в семье строятся на таком чувстве, как **любовь**.

В современном обществе большое внимание уделяется интеллектуальному здоровью. Разработаны методики по расширению сознания, интеллектуальные гимнастики. Но увеличение интеллектуального здоровья идёт за счёт эмоционального. Поэтому во всём мире на 1-е место вышли болезни, связанные с нарушением *эмоционально - волевой сферы*.

Если человек отдаёт предпочтение физическому здоровью, то пострадает духовное. Поэтому чтобы быть здоровым, надо уделять равномерное внимание всем четырём видам здоровья.

Знакомить с понятием «здоровье» и формировать здоровый образ жизни надо начинать с раннего возраста в семье. И именно родители закладывают основы формирования здорового образа жизни. Если вы будете делать зарядку по утрам, то её будет делать и ваш ребёнок!

*Первая ступенька к здоровому образу жизни* – формирование культурно – гигиенических навыков. Эти навыки (опрятности, аккуратности в быту, культуры еды как неотъемлемой части культуры поведения) необходимо формировать у детей раннего возраста.

Надо правильно научить ребёнка мыть руки перед едой, пользоваться индивидуальными предметами ухода (**полотенце, салфетка, носовой платок, расчёска, горшок, аккуратно убирать свою одежду, замечать беспорядок в одежде, вытирать нос, умываться**), правильно сидеть за столом, самостоятельно пользоваться столовыми приборами при приёме пищи.

Умения и навыки детей на третьем году жизни ещё очень непрочны и легко разрушаются в новой обстановке, если их не подкреплять, поэтому нужна систематическая работа с детьми. Одним из воспитательных приёмов в этом возрасте является показ взрослым необходимых действий.

*Алгоритм* обучения состоит из таких приёмов:

1. **Показ взрослого**

2. Совместные действия взрослого и ребёнка (процесс обучения взрослым ребёнком)
3. Самостоятельные действия ребёнка

Сначала взрослый приходит на помощь ребёнку и вместе с ним выполняет действия, потом переходит к словесным напоминаниям, когда действия уже освоены. При словесном объяснении навыки и умения вырабатываются быстрее и прочнее, поэтому как можно чаще использовать словесную инструкцию.

При систематической работе по привитию культурно-гигиенических навыков в привычной для детей обстановке к 2,5 годам дети выполняют необходимые действия по напоминанию, а иногда и самостоятельно.

#### *1. Обращение с детьми должно быть ровным, спокойным и ласковым.*

Маленькие дети легковозбудимые, и при общении с ними нельзя допускать громких окриков и резких движений. Дети легко внушаемы, им быстро передается настроение окружающих.

#### *2. Необходимо приучать детей к спокойному выполнению требований взрослых.*

Если вы требуете выполнения движения от ребёнка и будете добиваться от него этого, то на слово «нельзя» ребёнок не допустит недозволенного действия. Если вы отступаете от своего требования, когда ребёнок капризничает и не хочет что-то делать, то выработаете у ребёнка умение добиваться желаемого через крик.

#### *3. Предъявляемые взрослым требования должны быть посильными и обоснованными.*

Если задание для ребёнка трудное, и он не может в данный момент его выполнить, то помогите ему. Нужно помнить, что до трёх лет ребёнку трудно сидеть, так как у него ещё не окреп позвоночник. Задержка движения ребёнка может быть только на короткое время. Поэтому, даже сидя, ребёнок продолжает двигаться топает ногами, делает движения руками. Когда ребёнок начинает понимать, то все действия, которые вы требуете от него, необходимо обосновать: «Надо завязать шарф, а то на улице похолодало».

#### *4. Поведение взрослых – образец для ребёнка.*

Дети начинают рано подражать тому, что видят, слышат. Надо быть осторожными в присутствии детей и не делать того. Чтобы мы не

хотели видеть у своих воспитанников, прививать детям только положительное, чтобы потом не пришлось заниматься их перевоспитанием.

### *5. Недопустимы частые запреты.*

Надо создать такую окружающую среду для развития ребёнка, чтобы в ней как можно меньше было запретов. Если же вы запрещаете что-то, нужно направить деятельность ребёнка на другое, переключить его внимание.

### *6. Любое обучение начинайте с себя, показывая ребёнку, как это правильно делать.*

Будьте терпеливы в обучении и спокойны, все свои действия проговаривайте.

