

## Воспитываем здорового ребенка вместе!



Образ жизни наших детей до определенного времени зависит от нас, родителей. Нам удастся устанавливать свои порядки: режим дня, режим питания, порядок гигиенических процедур. Несмотря на это, чем старше ребенок становится, тем сложнее удастся «диктовать» свои условия. Ребенок учится рассуждать, становится самостоятельным - происходят перемены в желании вести определенный образ жизни, которые могут приобрести характер критического противостояния родителя и ребенка. Все правила ЗОЖ, которые мы знаем (сбалансированное питание, режим дня, закаливание, гигиена) относительно легко выполнимы, если учитывать индивидуальные особенности и желания ребенка.

Какова же основная цель здорового образа жизни ребенка?

Смысл воспитания здорового образа у дошкольников сводится к эффективной мотивации, а конечная цель становится самомотивация – понимания необходимого ведения образа жизни. Поэтому мудрый родитель и педагог выводит для себя основное правило: лучше пойти на уступки и разрешить ребенку не совсем полезное, чем чрезмерно давить на него. И действительно сделать так, чем стать причиной негатива и депрессии, ведь каждый человек, даже очень маленький – это свободная личность.

Главные средства в воспитании здорового образа жизни ребенка.

Построение индивидуального плана здорового образа жизни.

Здесь важно найти баланс между соблюдением основных правил, способствующих сохранению здоровья, и особенностями конкретного человека – ребенка. Требование выполнения всех правил, как правило, приводит к развитию выраженного внутреннего конфликта дошкольника, что может привести к реакции отрицания. Что бы избежать нежелательной реакции, необходим индивидуальный подход, который поможет в приемлемой для него форме освоить необходимые знания и умения.

**Формирование полезных стереотипов.** Когда ряд действий повторяется регулярно, начиная с самого раннего детства, то эти самые действия становятся привычкой, однако не стоит забывать и о напоминании своему ребенку, о пользе этих действий (например: чистка зубов, мытье рук и т.д.). Собственный пример. Данный пункт может стать для ребенка решающим.

**Привлечение авторитетов.** На сегодняшний день много мультфильмов, в которых главные герои ведут здоровый образ жизни и призывают друзей к тому же, и благодаря этому успешно борются со злом, ленью и т.п.

**Развитие мотивации.** Мотивация должна строиться на особенностях конкретного возраста дошкольника. Виды мотивации – мотивация самосохранения; мотивация подчинения правилам общества; мотивация удовольствия быть здоровым; мотивация социализации.

**Создание привлекательных условий.** Для реализации этого пункта можно покупать забавные средства гигиены, обихода с любимыми героями, для занятия спортом красивую одежду и аксессуары, готовить вкусную и внешне привлекательную еду.

Воспитание здорового образа жизни дошкольников стоит больших стараний и усилий: фантазируйте, показывайте пример, мотивируйте, а самое главное больше общайтесь и проводите вместе время. А так же любите и уважайте своего маленького человечка, и тогда все у вас получится!

