

*Галиева Альбина Альбертовна*

студентка

ЧОУ ВО «Казанский инновационный  
университет им. В.Г. Тимирязова (ИЭУП)»

г. Казань, Республика Татарстан

## **СОЗДАНИЕ УСЛОВИЙ ДЛЯ УСПЕШНОЙ СОЦИАЛИЗАЦИИ РЕБЕНКА ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА СРЕДСТВАМИ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ**

*Аннотация:* концепция обучения здорового человека содержит основные многозначительные истоки. Вопрос воспитания здорового растущего поколения беспокоил преподавателей и медицинских работников в течение всего пути развития и формирования педагогической и медицинской наук, начиная с античного периода.

*Ключевые слова:* социализация, здоровьесберегающие технологии.

В последнее десятилетие увеличилась заинтересованность к вопросу питания дошкольников, так как правильное питание гарантирует стандартное течение действий роста и формирования организма, а кроме того поддержка здоровья.

Правильная формирование питания имеет огромную значимость для развития детского организма. Соответствующий рост и формирование детей находятся в зависимости в главную очередь от того, в какой степени его организм снабжен важными питательными элементами. Правильное питание считается главным условием в предотвращении и лечении многочисленных болезней.

В базу правильной формировании питания ребенка в разные возрастные этапы обязаны быть возложены соответствующее ключевые основы:

- 1) систематичный прием пищи спустя конкретные интервалы времени основное требование, с которого следует приступать систему питания детей;
- 2) питание ребенка обязано соответствовать степени развития и многофункциональным способностям организма в определенный возрастной промежуток;

3) питательные элементы (белки, жиры, углеводы), поступающие в организм совместно с едой, обязаны быть в конкретном балансе между собой;

4) питание должно быть персональным с учетом отличительных черт детей, состояния здоровья, реакции на еду и иное.

Следующий момент здорового образа жизни – закаливание.

Закаливание – результативное способ поддержания здоровья человека. В особенности огромна его значимость в профилактике простудных болезней: закаленные люди, как правило, не простывают. Закаливание увеличивает кроме того неспецифическую стабильность организма человека к инфекционным болезням, усиливая иммунные реакции.

Закаливание гарантирует тренировку и удачно работа терморегуляторных элементов, приводит к увеличению единой и своеобразной стабильности организма к негативным наружным влияниям.

Успешность и результативность закаливания вероятны только при следовании ряда основ, которыми считаются:

– постепенность (увеличивать силу закаливающего действия и длительность упражнения необходимо понемногу);

– систематичность (закаливание станет результативным, если осуществляется не от случая к случаю, а каждый день и без интервалов);

– комплексность – закаливание станет более результативным, когда в комплексе применяются все естественные силы природы: солнце, воздух и вода;

– учет личных качеств при закаливании следует осуществлять во внимание и рост, и пол, и состояние самочувствия, а кроме того местные атмосферные обстоятельства и обычные температурные режимы.

При закаливании ребенка следует в главную очередность не забывать, то что у них любой закаливающий процесс обязан протекать на позитивном эмоциональном фоне, обязан доставлять удовольствие и радость.

Позитивные впечатления целиком ликвидируют отрицательные эффекты закаливания. Оптимальным методом достижения позитивных чувств при закали-

вании ребенка считается внедрение в закаливающую процедуру компонентов радостной игры. Вовлечение ребенка к закаливанию служит образец отца с матерью, отсюда ясна значимость эффективности пропаганды закаливания среди кругов населения.

Существуют закаливание воздухом (воздушные ванны); закаливание солнцем (воздушно-солнечные ванны); закаливание водой (вытирание, обливание, душ, плавание, плавание в проруби); хождение разувшись считается одним из древних способов закаливания, оно обширно пропагандируется и практикуется в почти всех государствах.

Следующее условие здорового образа жизни – это индивидуальная гигиена. Поддержка и улучшение здоровья неосуществимы в отсутствии соблюдения правил индивидуальной гигиены – комплекса событий по уходу за кожей тела, волосами, полостью рта, одеждой и обувью.

Уход за кожей тела (мытьё рук перед пищей, после прогулок, при утреннем и вечернем туалете, повседневный теплый душ перед сном либо горячая ванна) обязаны быть непринужденной и обязательной процедурой посещение бани, обязано быть как способ закаливания (сауна) и как способ интенсивного отдыха.

Там, где не имеется концентрированное теплое водоснабжение, предпочтительно применять перед сном местные обливания теплой водой и каждодневное мытьё ног. Следует каждый день менять носки, колготы.

В начальстве по гигиене ребенка рекомендовано мыть голову 1–2 раза в 1–10 дней. К решению данной проблемы приступать необходимо отдельно и моющие средства для волос необходимо выбирать персонально, в зависимости от характера волос и индивидуальных вкусов.

Уход за зубами считается необходимой составляющей укрепления отличного здоровья. Гигиенические запросы, предъявляемые к одежде, устремлены в главную очередь на предоставление стандартного тепло- и газообмена организма с находящейся вокруг окружением, рационального степени температуры тела и кожи, влажность кожи, дерматологического дыхания. Результат данных условий

может быть обеспечено применением для одежды тканей с установленными физиологическими качествами, подобными как, воздухопроницаемость, теплопроводимость, влажностепроводимость, электризуемость.

Таким образом, здоровый образ жизни следует создавать, приступая с детского возраста, в то время уход о своем здоровье как главной ценности будет непринужденной формой поведения. Таким способом, здоровый образ жизни в нашем исследовании рассматривается как интенсивная модель поведения ребенка, обеспечивающая поддержку психического и физического самочувствия, рост адаптационных способностей организма, его максимальной работоспособности. Это и положительный эмоциональный атмосфера в семье, приятельское благожелательное расположение родителей друг к другу и ребенку; это правильное санкционированное питание, применение физических процедур на воздухе и необходимая динамичность личности, и безусловно правильное примерное поступки старших, их негативное отношений к вредным привычкам.

### ***Список литературы***

1. Фельдштейн Д.И. Детство как социально-психологический феномен и особое состояние развития // Вопросы психологии. – 2013. – №4. – С. 96.
2. Чиркова Т.А. Психологическая служба в детском саду: Монография. – М.: Педагогическое общество России, 2012. – 255 с.