

Для любознательных родителей

«Главное в жизни – это здоровье»



Автор: Л.Н Фомина, воспитатель
2019г.

Заботимся о здоровье ребенка

В дошкольном детстве закладывается фундамент здоровья ребенка, происходит интенсивный рост и развитие, формируются основные движения, осанка, а также необходимые навыки и привычки, приобретаются базовые физические качества, вырабатываются черты характера, без которых невозможен здоровый образ жизни.



Рост количества и сложности заболевания зависит не только от био-социальных факторов, но и от двигательной активности ребенка в течении дня. К сожалению сегодня многие дети предпочитают просмотр мультфильмов и компьютерные игры подвижным играм. Родители очень редко имеют возможность и желание проводить с ребенком время на свежем воздухе.

К несомненным минусам относится и тот факт, что родители некоторые курят, и зачастую это происходит в присутствии детей. Таким образом формируется не только отношение к курению как к норме, но сжигается остаток кислорода, так необходимого растущему организму.



Что же могут сделать родители для приобщения детей к здоровому образу жизни?

- **Прежде всего, необходимо активно использовать свободное время для повышения двигательной активности всех членов семьи.**



(прогулки на свежем воздухе, желательно подальше от городского шума и загазованности, утренняя гимнастика, подвижные игры, занятия со спортивным оборудованием...)

. Очень важно соблюдать строго режим дня, рекомендованный педиатрами и установленный в детском саду.



Ссоры в присутствии ребенка в одних случаях способствуют возникновению у него невроза, а в других усугубляют уже имеющиеся нарушения нервной системы. Все это существенно снижает защитные возможности детского организма. Наше раздражение механически переходит и на ребенка.

. Организация полноценного питания – включение в рацион продуктов, богатых витаминами А, В, С и Д, минеральными солями

(кальцием, фосфором, железом, магнием, медью), а также белком.

Все блюда для детей желательно готовить из натуральных продук-

тов, нерафинированных, без добавок и специй и консервантов.

Чаще включать в рацион детей творог, гречневую и овсяную каши.



Немаловажное значение имеет

РЕЖИМ ПИТАНИЯ,

то есть соблюдение определенных интервалов между приемами пищи.

У детей важно формировать интерес к оздоровлению собственного организма.

Чем раньше ребенок получит представление о строении тела человека, узнает о важности закаливания, движения, правильного питания, сна, тем раньше он будет приобщен к здоровому образу жизни.

Если же ребенка насильно принуждают заниматься физкультурой, а также соблюдать правила гигиены, то ребенок быстро теряет интерес к этому.

Тяжелые последствия для здоровья ребенка имеют травмы и несчастные случаи. Необходимо дома оградить ребенка или научить правильно пользоваться предметами, которые могут представлять опасность для жизни ребенка.

Дети очень любознательны и во всем стараются подражать нам, взрослым. Они могут включать электронагревательные приборы, любят играть с мелкими предметами.



Замечено: в тех семьях, где взрослые болеют мало, и дети, как правило, здоровы.

Забота о здоровье ребенка и взрослого человека стала занимать во всем мире приоритетные позиции. Чем больше мы будем ребенку показывать и рассказывать о здоровье, тем лучше для его развития.



СОВЕТЫ РОДИТЕЛЯМ

по укреплению физического здоровья детей

Старайтесь активно участвовать в оздоровлении своего ребенка. Не только рассказывайте ему, что нужно делать, чтобы не болеть, но и личным примером показывайте полезность для здоровья выполнения правил личной гигиены, утренней зарядки, закаливания, правильного питания.



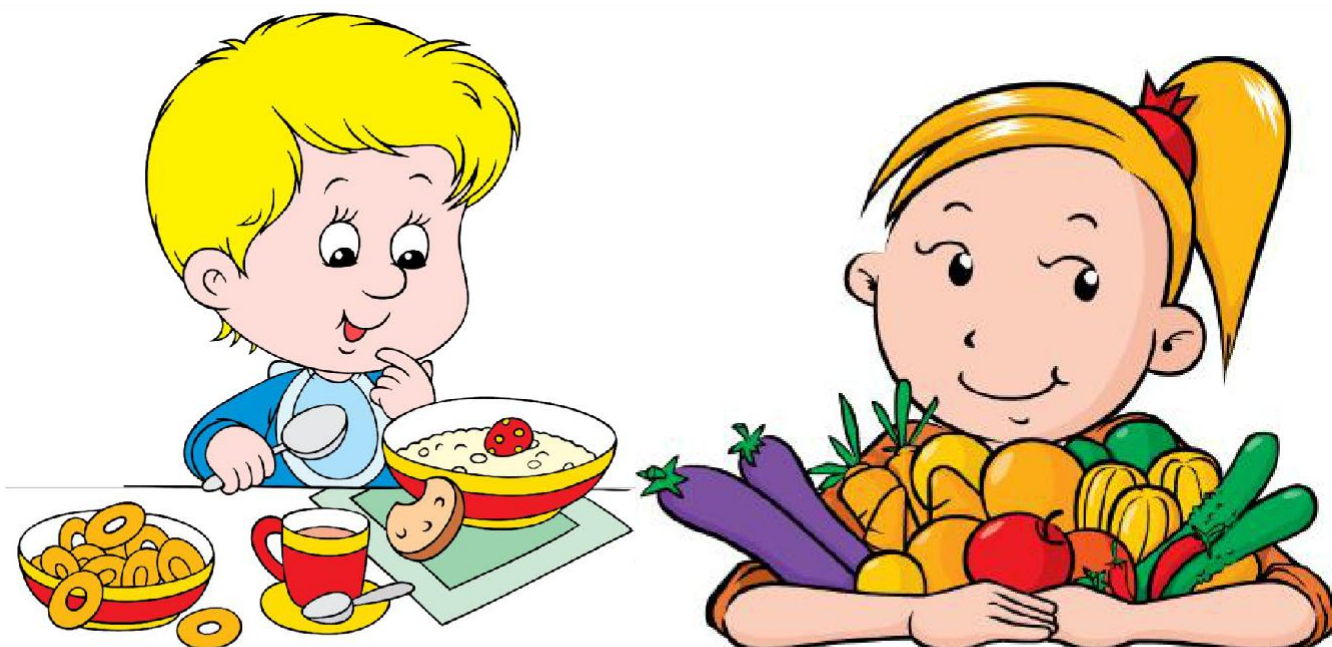
Научите ребенка неукоснительно соблюдать гигиенические требования к чистоте тела, белья, одежды, жилища.



Приучайте ребенка строить свой день, чередуя труд и отдых. Ничто так не вредит нервной системе ребенка, как отсутствие режима дня. Ритм жизни, предусматривающий занятия физическими упражнениями и спортом, прогулки и игры на свежем воздухе, а также полноценное питание и крепкий сон — лучшая профилактика утомления и болезней.



Организируйте ребенку правильное питание и воспитывайте положительное отношение к соблюдению режима питания. Ребенок должен знать, какие продукты полезны, а какие вредны для здоровья.



Научите ребенка элементарным правилам профилактики инфекционных заболеваний: держаться подальше от тех, кто кашляет и чихает; не пользоваться чужой посудой или зубной щеткой; не надевать обувь или головные уборы других детей. Если ребенок болен сам, чихает и кашляет, он должен знать, что надо прикрывать рот и нос маской или платком, не играть с друзьями, выполнять назначения врача.



Познакомьте ребенка с правилами безопасного поведения в доме, улице, на отдыхе и учите его выполнять эти правила, чтобы избежать ситуаций, опасных для жизни.

БЕЗОПАСНОСТЬ РЕБЁНКА



НЕ ИГРАЙ с колющими и режущими предметами



НЕ ПРОБУЙ на вкус лекарства



НЕ ИГРАЙ на стройке



НЕ ТРОГАЙ чужие вещи



НЕ ТРОГАЙ электроприборы



НЕ ИГРАЙ с огнём



НЕ ДРАЗНИ собак



НЕ РАЗГОВАРИВАЙ с незнакомыми людьми



НЕ ИГРАЙ с горячим



НЕ ОТКРЫВАЙ дверь незнакомым людям

Запомни телефон службы спасения

112



НЕ НАСТУПАЙ на люки



НОСИ светоотражатели

ПРАВИЛА ЛИЧНОЙ БЕЗОПАСНОСТИ



Не открывай дверь посторонним людям!



Не играй на стройке!



Не трогай чужие вещи!



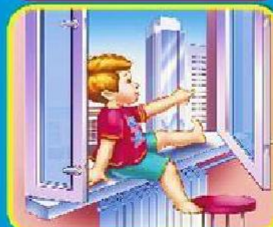
Не разговаривай с незнакомыми людьми!



Не дразни собак!



Не наступай на люки!



Не сиди на подоконнике!



Не ходи по льду водоёмов!

Читайте научно-популярную литературу о возрастных и индивидуальных особенностях развития ребенка, о том, как научить его укреплять свое здоровье.

Формирование здорового образа жизни у детей

Здоровье Вашего ребенка является важнейшей ценностью и наша общая задача – со-хранить и укрепить его.

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



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



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

Контролируйте досуг вашего ребенка: просмотр телепередач, встречи с друзьями, прогулки на свежем воздухе.

Традиции здорового питания в семье – залог сохранения здоровья ребенка.

В формировании ответственного отношения ребенка к своему здоровью используйте пример авторитетных для него людей: известных актеров, музыкантов, спортсменов.



Формирования привычки к здоровому образу жизни

Уважаемые папы и мамы!



Если Ваши дети Вам дороги, если Вы хотите видеть их счастливыми, помогите им сохранить свое здоровье. Постарайтесь сделать так, чтобы в Вашей семье занятия физкультурой и спортом и стали неотъемлемой частью совместного досуга.

– С раннего детства воспитывайте у своих детей привычку заниматься физкультурой и спортом!

– Уважайте спортивные интересы и пристрастия своего ребенка!

– Поддерживайте желание участвовать в спортивных мероприятиях класса и школы!

– Участвуйте в спортивных мероприятиях класса и школы, это способствует укреплению вашего авторитета в глазах собственного ребенка!



– Воспитывайте в своих детях уважение к людям, занимающимся спортом!

– Рассказывайте о своих спортивных достижениях в детстве и юности!

– Дарите своим детям спортивный инвентарь и снаряжение!

– Демонстрируйте свой пример занятий физкультурой и спортом!

– Совершайте со своим ребенком прогулки на свежем воздухе всей семьей, походы и экскурсии!

– Радуйтесь успехам в спорте своего ребенка и его друзей!

– На самом видном месте в доме помещайте награды за спортивные достижения своего ребенка!

– Поддерживайте своего ребенка в случае неудач, закаляйте его волю и характер!



«Спортивный уголок дома»

Спортивный уголок дома помогает разумно организовать досуг детей, способствует закреплению двигательных навыков, полученных в детском саду, развитию ловкости, самостоятельности. Оборудовать такой уголок не сложно: одни пособия можно приобрести в спортивном магазине,



другие сделать самим. Дома должны быть мелкие физкультурные пособия: мячи разных размеров, обручи, скакалки. Можно самим сшить и набить мешочки для метания в корзину или для развития правильной осанки, нося на голове. В дверном проеме можно подвешивать одноместные качели, веревочную лестницу, канат, турник, корзину для забрасывания мяча, мишень для метания.

Располагать уголок следует по возможности ближе к свету, чтобы был приток свежего воздуха, у наружной стены с широким окном и балконной дверью. На устройство спортивного уголка влияет величина квартиры, ее планировка, степень загруженности мебелью.



Такой уголок может занимать 2 кв. м., располагаться в углу комнаты, что позволит подходить к нему с двух сторон. Вертикальные стойки можно прикрепить к потолку и полу – это основание комплекса, на которое крепится канаты, веревочные лестницы, резиновая лиана, качели, кольцо, перекладины.

Упражнения на снарядах, вводимых постепенно, вначале выполняются с детьми под руководством и наблюдением взрослых, а после успешного освоения дети могут заниматься самостоятельно. У ребенка не должно быть с самого начала отрицательных эмоций от чрезмерно высоких или слишком малых нагрузок, неправильной методики занятий, отсутствия их периодичности, поэтому родители должны хорошо подготовиться к тому, чтобы начать заниматься с ним.



Как гулять с пользой для здоровья?



Все родители знают – ребенку надо больше гулять! Но не все точно знают, почему? А иначе, зачем некоторые родители ограничивают время прогулки?

Почему ребенку нужно много гулять?

1. Свежий воздух необходим для правильной работы всех жизненно важных систем организма, в том числе мозга, что особенно важно для развития ребенка.



2. Свежий воздух очищает легкие от пыли и аллергенов, благодаря чему улучшается функционирование слизистой носа и верхних дыхательных путей.



3. Дополнительные затраты энергии во время прогулки (на поддержание температуры тела и двигательную активность) усиливают деятельность всех систем организма, в том числе сердечнососудистой и иммунной.



4. Контакт ребенка с разными факторами окружающей среды (дождь, ветер, мороз, жара) не дают угаснуть адаптационным механизмам организма и закаляют его.



5. Под действием ультрафиолетовых лучей в коже вырабатывается витамин D. При недостатке этого витамина у детей развивается рахит.



6. Прогулки дают новые впечатления и положительные эмоции, а от этого зависит интеллектуальное и социальное развитие ребенка.



Когда гулять нельзя?

Нельзя гулять, когда ребенок болен (высокая температура, слабость, боль) тем более, если болезнь заразна, чтобы не заражать других людей. Но в период выздоровления гулять можно и нужно. Свежий прохладный воздух способствует выздоровлению.



Как одеваться?

Одевая ребенка на прогулку, необходимо приблизительно оценить температуру воздуха с учетом ветра. Количество одежды должно быть умеренным, поскольку потливость вызывает простуду чаще, чем переохлаждение.



Главное требование к детской одежде – возможность активно двигаться, крутить головой, бегать, самостоятельно вставать после падения, прыгать лазить по спортивным снарядам, горкам.

Как определить, что ребенок замерз?

Основной критерий – поведение самого ребенка. Прохладный нос, прохладные пятки и ручки не являются признаками пере-охлаждения. Если ребенок ни на что не жа-луется – гуляйте спокойно.



Что делать, если ребенок замерз?

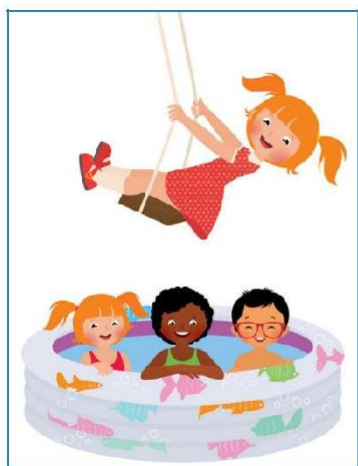
Если малыш замерз, возьмите его на руки и согрейте своим теплом. Для ребенка постарше организуйте активные игры, он должен подвигаться, побегать. И естественно надо будет одеть ребенка в более теплую одежду, чтобы он снова не замерз.



**Спортивная семья –
залог воспитания
здорового ребёнка!**



Дети дошкольного возраста очень любят выполнять спортивные упражнения, облечённые в форму игр. Родителям вполне доступно дома, во дворе, на прогулке проводить с детьми такие игры, во время которых дети не только приобретают жизненно важные навыки, но и развиваются физически. Со временем физические упражнения становятся для детей любимой игрой, в которой всё интересно: новые достижения, состоятельность игр, а главное – участие родителей. Всякая нагрузка начинает восприниматься легко и с любопытством.



Уважаемые мамы и папы!

**Если Ваши дети Вам дороги,
если Вы хотите видеть их счастливыми,
помогите им сохранить своё здоровье.**

**Постарайтесь сделать так, чтобы в Вашей семье
занятия физкультурой и спортом стали
неотъемлемой частью совместного досуга.**

