

# ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ В СЕМЬЕ

*Здоровый образ жизни в семье предусматривает:*

- Воспитание у детей желания заниматься физкультурой, спортом, закаливаться, заботиться о своём здоровье, заботливо относиться к своему телу и организму (очень важен личный пример родителей).
- Формирование основных двигательных привычек, связанных с ходьбой, бегом, лазаньем, прыжками (создать дома спортивный уголок);
- Развитие двигательных качеств: скорость, ловкость, гибкость, сила и др. (играйте с детьми в подвижные игры дома и на улице);
- Желание сохранять красивую и ровную осанку;
- Обеспечение профилактики нарушения зрения, слуха (умеренное использование компьютера, просмотр телепередач);
- Своевременное предупреждение возникновения неадекватного поведения ребенка, невроза.



# РЕЖИМ РЕБЁНКА

Режим ребенка - это правильное распределение во времени и правильная последовательность в удовлетворении основных физиологических потребностей организма ребенка: сон, прием пищи, общение с внешним миром.

Режим - основа биоритмов в деятельности организма, которые содействуют нормальному функционированию внутренних органов.

Правильный режим обеспечивает уравновешенное, бодрое состояние ребенка, предохраняет нервную систему от переутомления, содержит оптимальные условия для физического и психического развития ребенка.

При составлении режима дня учитываются вековые и индивидуальные особенности ребенка.

Родители должны знать, что в детском саду режим дня строится согласно возрасту детей, поэтому дома, в выходные и праздничные дни, или во время болезни ребенка, важно придерживаться этого же режима дня - это является условием сохранения здоровья ребенка.



# ПОЛЕЗНЫЕ ПРИВЫЧКИ

Все привычки, которыми должен овладеть ребенок дошкольного возраста, можно объединить в две большие группы.

## Привычки личной гигиены:

- пользоваться только личными предметами туалета;
- следить за состоянием одежды, обуви;
- любить чистоту;
- мыть руки перед приемом пищи;
- каждое утро делать гимнастику;
- выполнять закаливающие процедуры;
- правильно ухаживать за зубами;
- уметь пользоваться туалетной бумагой и т.п.

## Привычки культурного поведения:

- не кричать, а вежливо просить;
- благодарить взрослых (ровесников) за выполненную просьбу (пожелание);
- не мешать другим детям и взрослым за стеной, на занятиях, на прогулке, в спальном помещении, при раздевании;
- входя в помещение с улицы вытирать ноги;
- ставить на место игрушки, книжки после действий с этими предметами;
- здороваться и прощаться;
- проявлять заботу о младших.



# ЗАКАЛИВАНИЕ

Закаливание - это один из основных способов повысить сопротивляемость организма к колебаниям температуры окружающей среды и к простудным заболеваниям.

Существует несколько принципов, которых надо придерживаться, чтобы получить положительный эффект от закаливания:

- систематичность проведения закаливания во все времена года;
- постепенность увеличения силы влияния;
- учет индивидуальных особенностей и эмоционального состояния ребенка (состояние его здоровья, условия жизни, среда и индивидуальные качества организма).

## *Закаливающие процедуры с детьми:*

- облегченная одежда в помещении;
- одежда, соответствующая временам года;
- соблюдение температурного режима с детьми;
- воздушные ванны;
- утренняя гимнастика
- гимнастика после дневного сна;
- дыхательные и звуковые упражнения;
- хождение босиком;
- обтирание водой;
- обмывание ног водой;
- солнечные ванны;
- световоздушные ванны.



# ПРАВИЛА ЗАКАЛИВАНИЯ

Для того, чтобы закаливание было эффективным, следует соблюдать определённые правила:

## Первое правило:

Если хочешь быть здоровым,

Прогони подальше лень.

Если начал закаляться.

Закаляйся каждый день.

Закаливание должно быть ежедневным, постоянным. Делать водные процедуры нужно каждый день, без пропусков. Для этого нужна не малая сила воли



## Второе правило:

Вышел сразу на мороз,

Весь до косточек промёрз

Закаляйся постепенно

Это для здоровья ценно.

Закаливание должно быть постепенным, лучше начинать с воздушных процедур: умываться и делать зарядку в одних трусиках при комнатной температуре. 15-20 минут.



## Третье правило:

Если закаляться - о радость.

Вам простуда - но подружка.

Вы здоровье берегите.

Это, дети, не игрушка.

Закаливание должно быть приятным.

Нельзя мёрзнуть на морозе, загорать до ожогов, купаться до гусиной кожи.



Правила эти, помните, дети.

Будьте здоровы и не болейте.



# РАЦИОНАЛЬНОЕ ПИТАНИЕ

Родителям важно знать, что рациональное питание детей благоприятно влияет на их физическое и нервно-психическое развитие, повышает сопротивляемость организма к болезням.

Детскому организму присущ быстрый процесс роста и развития. Поэтому возрастает потребность ребенка в питательных веществах. Пища ребенка по объему и качеству должна отвечать особенностям пищеварительного тракта, содержать в достаточном количестве нужные ребенку белки, жиры, углеводы, минеральные вещества, воду, витамины.

Но организм маленьких детей может усвоить не всякую пищу. Рациональное питание - одно из условий сохранения жизни и здоровья ребенка.

