

Консультация для родителей «Здоровье дошкольника»

Здоровье — это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не только отсутствия болезней и физических дефектов.

Папы и мамы! Помните!

Дефицит двигательной активности ребенка составляет 40% от принятой нормы. Для компенсации потребности в движении ребёнок должен ежедневно активно двигаться не менее двух часов. Для того, чтобы зарядка стала для вашего ребенка необходимой привычкой, вы должны неукоснительно выполнять следующие условия:

- Приучать своего ребенка к гимнастике с как можно более раннего возраста.
- Выполнять зарядку ежедневно, несмотря ни на какие обстоятельства. Их можно придумать много и разных.
- Превращать утреннюю зарядку в праздник бодрости и поднятия духа.
- Включать веселую и ритмичную музыку.
- Открывать окна и шторы для потока солнечного света и воздуха.
- Выполнять зарядку вместе со своим ребенком.
- Выполнять зарядку в течении 10-20 минут.
- Включать в комплекс зарядки не более 8-10 упражнений.
- Подмечать и подчеркивать достижения своего ребенка в выполнении упражнений комплекса зарядки.
- Менять упражнения, если они наскучили ребенку и придумывать вместе с ним новые.

Уважаемые папы и мамы! Помните!

Самое главное – сохранить физическое и психическое здоровье ребенка.

- Разговаривайте со своим ребенком о необходимости беречь собственное здоровье.

- Собственным примером демонстрируйте своему ребенку уважительное отношение к собственному здоровью.

- Не позволяйте ему выполнять режим дня от случая к случаю.

- Если ребенок болен, но протекание болезни позволяет ему делать зарядку, и он этого хочет – не препятствуйте ему.

- Посещайте вместе с ним спортивные мероприятия и праздники, особенно детские.

- Бывайте вместе с ним на воздухе, участвуйте в его играх и забавах.

- Дарите ребенку подарки, которые будут способствовать сохранению его здоровья.

- Не смейтесь над ребенком, если он выполняет какое-то упражнение не так.

- Приветствуйте его общение со сверстниками, которые занимаются спортом.

- Не ждите, что здоровье само придет к вам. Идите вместе со своим ребенком ему на встречу!

Забота о здоровье – одна из важнейших задач каждого человека. Среди всех земных благ здоровье – ценный дар, данный человеку природой, заменить который нельзя ничем.

Режим дня – это система распределения периодов сна и бодрствования, приемов пищи, гигиенических и оздоровительных процедур, занятий и самостоятельной деятельности детей. Бодрое, жизнерадостное и в то же время уравновешенное настроение детей в большой мере зависит от строгого выполнения режима дня. Запаздывание еды, сна, прогулок отрицательно сказывается на нервной системе детей: они становятся вялыми или, наоборот, возбужденными, начинают капризничать, теряют аппетит, плохо засыпают и

спят беспокойно. Один из немаловажных отличительных признаков воспитания в детском саду от домашнего - это режим дня в детском саду.

Рациональное питание –это разнообразное питание с учетом индивидуальных особенностей человека, его возраста, физических нагрузок, климатических и сезонных особенностей окружающей среды. Рациональное питание является важнейшим условием человека и его работоспособность. С пищей человек получает все необходимые элементы, требующихся для роста и развития и обеспечивающие организм энергией, необходимые для жизнедеятельности.

Правила закаливания детей.

Закаливание детей необходимо для того, чтобы повысить их устойчивость к воздействию низких и высоких температур воздуха и за счет этого предотвратить частые заболевания. При закаливании детей следует придерживаться таких основных принципов:

- Проводить закаливающие процедуры систематически.
- Увеличивать время воздействия закаливающего фактора постепенно.
- Учитывать настроение ребенка и проводить процедуры в форме игры.
- Начинать закаливание в любом возрасте,
- Никогда не выполнять процедуры, если малыш замерз, то есть не допускать переохлаждения ребенка.
- Избегать сильных раздражителей: продолжительного воздействия холодной воды или очень низких температур воздуха, а также перегревания на солнце.
- Правильно подбирать одежду и обувь: они должны соответствовать температуре окружающего воздуха и быть из натуральных тканей и материалов.
- Закаляться всей семьей.
- Закаливающие процедуры сочетать с физическими упражнениями и массажем.
- В помещении, где находится ребенок, никогда не курить.

Делайте эти закаливающие процедуры вместе всей семьей!

Советы родителям по здоровьесбережению.

Совет 1: Старайтесь активно участвовать в охране здоровья ребенка и оздоровлении его организма. Не только рассказывайте ему, что нужно делать, чтобы не болеть, но и личным примером показывайте, как полезны для здоровья выполнение правил личной гигиены, утренняя зарядка, закаливание, правильное питание.

Совет 2: Научите ребенка неукоснительно соблюдать гигиенические требования к чистоте тела, белья, одежды, жилища, так как все это является очень важными элементами охраны здоровья ребенка.

Совет 3: 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 на свежем воздухе, а также полноценное питание и крепкий сон — лучшая профилактика утомления и болезней.

Совет 4: Помогите ребенку овладеть навыками самоконтроля за здоровьем, особенно при выполнении физических упражнений. Для этого заведите дневник наблюдений и записывайте вместе с ребенком данные о его физическом состоянии: вес (массу тела), рост, частоту пульса, самочувствие (сон, аппетит и т. д.).

Совет 5: Научите ребенка правильно пользоваться естественными оздоровительными факторами — солнцем, воздухом и водой. Воспитывайте у ребенка стремление и привычку к закаливанию организма и оздоровлению.

Совет 6: Помните, что в движении — жизнь. Занимайтесь вместе с ребенком спортом, больше гуляйте, играйте на свежем воздухе. Здоровый образ жизни, культивируемый в семье, — залог здоровья ребенка.

Совет 7: Для охраны здоровья ребенка очень важно организовать ребенку правильное питание и воспитывать положительное отношение к соблюдению режима питания. Ребенок должен знать, какие продукты полезны, а какие вредны для здоровья.

Совет 8: Научите ребенка элементарным правилам профилактики инфекционных заболеваний: держаться подальше от тех, кто кашляет и чихает; не пользоваться чужой посудой или зубной щеткой, расческой; 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.

Совет 9: Познакомьте ребенка с правилами безопасного поведения в ДОУ, доме, на улице, на отдыхе и учите его выполнять эти правила, чтобы избежать ситуаций, опасных для здоровья и жизни.

Совет 10: Не отправляйте больного ребенка в ДОУ. Вызовите врача. Проветривайте помещение, делайте влажную уборку и неукоснительно следуйте медицинским назначениям.