

О ПИТАНИИ

Советы родителям

- Старайтесь давать детям больше сырых овощей, фруктов и ягод. Чаще готовьте салаты. Наиболее богаты витамином С, каротином и фолиевой кислотой – желто-зелёные и оранжево-желтые овощи и фрукты. Полезно есть хлеб не свежий, а подсушенный.
- Избегайте жарить пищу на масле, особенно повторно. Не покупайте пончики, пирожки их жарят в многократно использованном масле, а это канцерогены (вызывают образование злокачественных опухолей).
- Вкусные, а главное, полезны – тушеные овощи.
- Чем меньше времени варятся овощи и каши, тем больше витаминов сохраняется в них. Замачивайте крупы с вечера, чтобы они быстрее варились.
- Не заставляйте есть, если он не хочет. Организм ребенка лучше знает, надо есть или нет. потребность в еде у всех разная.
- Соблюдайте режим питания. Перерыв между приемами пищи должен составлять не более 3–4 часов и не менее полутора часов.



О ЗАКАЛИВАНИИ

Приёмы закаливания

1. Обширное умывание.

Открыть кран с водой, намочить правую ладонку и провести ею от кончиков пальцев до локтя левой руки. Намочить обе ладонки, положить их сзади на шею и провести ими одновременно к подбородку. Намочить обе ладонки и умыть лицо.

2. Ходьба по мокрым дорожкам.

Для проведения процедуры одна дорожка намачивается, вторая остается сухой. Дети топают несколько секунд по мокрой дорожке. Затем прыгают на сухую и тщательно вытирают стопы.

3. Обливание ног.

В тазу вода, ребенок встает в нее, выходит и насухо вытирает ноги. По мере привыкания он может немного постоять в воде.

4. Влажное обтирание.

Необходимо 4 комплекта варежек. Они шьются из старых махровых полотенец. Взрослый или ребенок надевает на одну руку влажную варежку, на другую-сухую и растирает ребенка.

5. Ходьба босиком.

Вначале детей приучают некоторое время ходить по ковру или паласу. Затем дети ходят босиком.

6. Сон без маечек.



Муниципальное дошкольное образовательное бюджетное учреждение детский сад № 26 «Василек»



Здоровье ребёнка - в наших руках

Разработано старшим воспитателем МДОБУ № 26
телефон: 8(86195)5-60-98

2020 год

Двигайся больше - проживёшь дольше

«Движение – это жизнь!» Любые родители мечтают о том, чтобы их дети были сильными и здоровыми. По – этому они активно их просвещают: «Сделай зарядку!», «Не ешь много сладкого!», а сами сидят на диване, с чашкой чая и пирожным в руке!

Они совершенно забывают о том, что мышление дошкольника наглядно – образное. Проще говоря ребенок устроен так: делаю и живу так, как делают мои родители. Просвещение хорошо, НО главное – подавать собственный пример.

Начните с утренней зарядки! Замените поездку на транспорте (если не слишком далеко и позволяет погода) на ежедневные пешие прогулки, а по дороге придумайте веселые упражнения для ребенка – скачи как зайчик, крутись как юла, пройди спиной вперед и т. п. - и весело и полезно!

Чаще участвуйте в физкультурно-спортивных мероприятиях, они сплачивают семью, приносят много радости.

Тогда вы заложите здоровый фундамент, который позволит вашему ребенку прожить долгую и здоровую жизнь.



О здоровом образе жизни

Формируя здоровый образ жизни ребёнка, семья должна привить ребенку следующие основные знания, навыки и умения:

- знание частей тела и внутренних органов, их расположение и роль в жизнедеятельности организма человека;
- умение измерять рост, массу тела, определять частоту своего пульса и дыхания;
- понимание значения ЗОЖ для личного здоровья, хорошего самочувствия, успехов;
- знание правил личной гигиены, гигиены жилых и учебных помещений, одежды, обуви;
- умение правильно строить режим дня и выполнять его;
- знание основных правил рационального питания с учётом возраста;
- понимание значения двигательной активности для развития здорового организма;
- знание правил профилактики заболеваний позвоночника, стопы, органов зрения, слуха...
- знание основных природных факторов, укрепляющих здоровье;
- знание правил сохранения здоровья от простудных и других инфекционных заболеваний;
- умение оказывать простейшую помощь при небольших порезах, ушибах, ожогах...



Семейный активный отдых

Проведение совместного семейного отдыха – будь то семейные туристические походы, активный отдых на море, в горах, участие в спортивных семейных играх «Папа, мама, я – спортивная семья», велосипедные прогулки в лес и т.д. – благотворно действуют на детей и их родителей. Родители совместно с детьми могут:

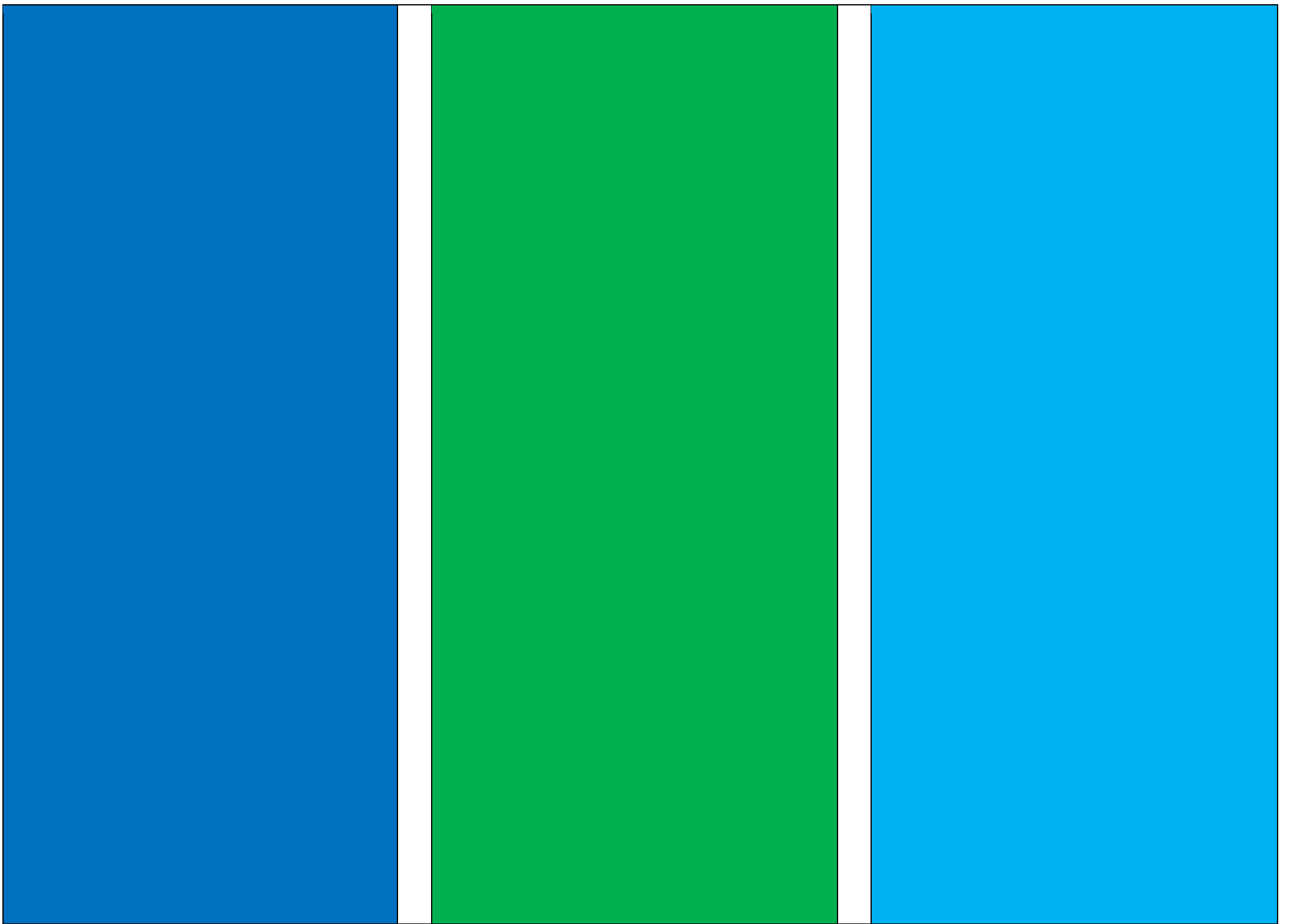
1. В зимнее время – совершать лыжные прогулки с детьми, кататься на коньках, на санках, совершать пешие прогулки в ближайший лес, парк, лепить во дворе снежные крепости, фигуры.

2. В весеннее и осеннее время – брать детей с собой в однодневные туристические походы, совершать совместный отдых на море, на даче, организовывать совместные дворовые затеи с подвижными играми.

3. В летнее время – загорать, плавать, устраивать шумные, подвижные игры на улице.

4. Устраивать совместные семейные чтения о здоровом образе жизни. (А.Барто «Девочка чумазая», С. Михалкова «Про девочку, которая плохо кушала», С. Михалкова «Про мимозу» и т.п.)





7 АПРЕЛЯ – ВСЕМИРНЫЙ ДЕНЬ ЗДОРОВЬЯ

Рекомендации родителям о здоровом образе жизни ребёнка

Дорогие взрослые! Вашему ребёнку как воздух необходим режим дня, разумно составленный, соответствующий возрастным особенностям. То, что ребёнок привыкает в одно и то же время есть, спать, активно действовать, создаёт благоприятные предпосылки для его всестороннего развития.

Режим дня должен быть достаточно гибким. В зависимости от условий (домашних, климатических, от времени года, индивидуальных особенностей ребёнка) он может меняться, но не более чем на 30 минут в ту или иную сторону.

После зарядки ребёнку необходимо принимать водные процедуры (закаляться водой). Начинать надо с самых простых процедур: умывания, обтирания, потом перейти к обливанию, к прохладному душу, а можно и к более сложным — купанию в бассейне или открытом водоёме.

Очень полезно совмещать закаливание воздухом и водой (непосредственно за воздушной ванной проводится водная процедура). В летнее время утренняя прогулка обязательно заканчивается умыванием с обтиранием, обливанием, душем или купанием. Снижать температуру воды надо постепенно — с учётом возраста вашего ребёнка, состояния его здоровья, характера процедуры. Проводить процедуры следует систематически, примерно в одни и те же часы, предварительно хорошо настроив ребёнка. В качестве местных закалывающих процедур используются: умывание, обтирание по пояс, мытьё рук и обливание, игры с водой, «топтанье в тазу».

Недостаточная двигательная активность – гипокинезия – все больше «молодеет». Она отмечается не только у детей старшего возраста, но все чаще у младших школьников, дошкольников и даже у совсем маленьких детей. Двигательная активность является важнейшим компонентом

образа жизни и поведения дошкольников. Она зависит от организации физического воспитания детей, от уровня их двигательной подготовленности, индивидуальных особенностей, телосложения и функциональных возможностей растущего организма. Дети, систематически занимающиеся физкультурой, отличаются жизнерадостностью, бодростью духа и высокой работоспособностью. Физическая культура занимает ведущее место в воспитании детей и немалая роль в приобщении детей с раннего возраста к здоровому образу жизни ложится на плечи родителей.

Для снятия возбуждения перед сном, можно использовать аромалампу с маслом лаванды (2-3 капли). Посидеть на кровати рядом с ребенком; мягко, плавно погладить его по спине вдоль позвоночника, поцеловать, сказать, что завтра все будет хорошо, все у него получится, что он умный и добрый. Следить, чтобы пробуждение ребенка было плавным (он должен полежать в кровати не менее 10 минут; ставить будильник в изголовье детской кровати противопоказано). Проводить с ребенком водные гигиенические процедуры, а после проветривания комнаты - утреннюю гимнастику под музыку.

Перед завтраком дать ребенку выпить стакан фруктового или овощного сока. Использовать при приготовлении блюд продукты, богатые минералами и микроэлементами, белками, легкими углеводами, витаминами.

В период риска заболевания ОРВИ давать, в виде добавки к супам, чеснок и зеленый лук.

Обеспечивать ребенка одеждой из натуральных волокон, чтобы она способствовала полноценному кожному дыханию и правильному теплообмену.



СКАЗКА О ЗДОРОВЬЕ

В одной стране когда-то жил-был один король. Имел он много золота, но был совсем больной.

Он очень мало двигался и очень много ел.

И каждый день, и каждый час

Все больше он толстел.

Одышка и мигрени измучили его.

Плохое настроение типично для него.

Он раздражен, капризен – не знает почему.

Здоровый образ жизни был незнаком ему.

Росли у него детки. Придворный эскулап Микстурами, таблетками закармливать их рад.

Больными были детки и слушали его.

И повторяли детство папаши своего.

Волшебник Валеолог явился во дворец.

И потому счастливый у сказки сей конец.

Волшебник Валеолог сказал: «Долой врача!»

Вам просто не хватает прыгучего мяча.

Вам надо больше двигаться,

В походы, в лес ходить.

И меньше нужно времени

В столовой проводить.

Вы подружитесь с солнцем,

Со свежим воздухом, водой.

Отступят все болезни, промчатся стороной.

Несите людям радость, добро и сердца свет.

И будете здоровы вы много-много лет.

БЫТЬ ЗДОРОВЫМ – ЭТО МОДНО!!!

