

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ДЕТСКИЙ САД КОМБИНИРОВАННОГО ВИДА № 8
«ПЛАНЕТА ДЕТСТВА»
Управления образования Администрации г. Реутова
Московская область
143969, Московская область, г. Реутов, ул. Октября, д.40. тел.8(498)661-48-16(17)
madou8pd@mail.ru

Консультация для родителей «Заботимся о здоровье детей вместе»

Группа № 12 «Кораблик»

Старшая группа

Воспитатель:

Макеева Л.И.

г.Реутов

2020г

Консультация для родителей

«Заботимся о здоровье детей вместе»

«Берегите здоровье смолоду!» - эта пословица имеет глубокий смысл.

Формирование здорового образа жизни должно начинаться с рождения ребенка для того, чтобы у человека уже выработалось осознанное отношение к своему здоровью. Здоровый образ жизни – это и благоприятный эмоциональный климат в семье, детском саду, дружелюбное, доброжелательное отношение родителей друг к другу и к ребёнку; это и правильно организованное рациональное питание, и использование движений, физических упражнений на воздухе, и достаточная трудовая активность, и, конечно, образцовое поведение взрослых.

Ребёнку необходим *спокойный, доброжелательный психологический климат*. Обстановка, в которой воспитывается ребёнок, психологический климат в семье имеют огромное влияние на состояние физического и психического здоровья ребёнка. В комфортной ситуации развитие ребёнка идёт быстрее и гармоничнее. Он впитывает в себя всё позитивное, что его окружает. И это делает его сильным, счастливым и уверенным в себе человеком.

Взрослые должны не только охранять детский организм от вредных влияний, но и создавать условия, которые способствуют повышению защитных сил организма, его работоспособности. И важным здесь является *правильно организованный режим дня*.

Прогулка – один из существенных компонентов режима дня. Этот наиболее эффективный вид отдыха хорошо восстанавливает сниженные в процессе деятельности функциональные ресурсы организма, и в первую очередь – работоспособность. Пребывание на свежем воздухе способствует повышению сопротивляемости

организма и закаляет его. Хорошо сочетать прогулки со спортивными и подвижными играми. После активной прогулки у ребёнка всегда нормализуются аппетит и сон.

Не менее важной составляющей частью режима является **сон**, который особенно необходим ослабленным детям. Важно, чтобы ребёнок ежедневно (и днём, и ночью) засыпал в одно и то же время.

Таким образом, домашний режим ребёнка должен быть продолжением режима дня детского сада, и особенно в выходные дни.

Для укрепления здоровья эффективны ходьба и бег, которые предохраняют организм от возникновения болезней. Они обладают выраженным тренирующим эффектом и способствуют **закаливанию организма**. В результате закаливания организм приспосабливается к меняющимся условиям окружающей среды. Закаливание для ослабленного ребёнка имеет большее значение, чем для здорового. Наряду с традиционными методами закаливания (воздушные ванны, водные ножные ванны, полоскание горла)

Полоскание горла прохладной водой со снижением её температуры является методом профилактики заболевания носоглотки.

Нельзя не учитывать и индивидуальные особенности ребёнка, его возраст, его чувствительность к закаливающим процедурам.

Если мы хотим видеть своего ребёнка здоровым – надо ежедневно проводить закаливающие процедуры. Минимальное закаливание – это воздушные и водные процедуры, правильно подобранная одежда.

Показывайте детям на примерах и делайте выводы, которые дети должны хорошо усвоить: не есть и не пить на улице; всегда мыть руки с мылом, вернувшись с улицы, перед едой, после посещения туалета. Предложить детям посчитать, сколько раз в день им приходится мыть руки; есть только мытые овощи и фрукты;

научите детей, когда чихаешь или кашляешь закрывать рот и нос платком; правильно пользоваться столовыми приборами.

Гимнастика, двигательная деятельность, закаливание и подвижные игры. Если человек будет заниматься спортом, он проживёт дольше. Приучайте ребенка ежедневно делать гимнастику. Можно использовать такую гимнастику.

Хомка, хомка, хомячок,
Полосатенький бочок.
Хомка раненько встаёт:
Шейку моет, глазки трёт.
Подметает Хомка хатку
И выходит на зарядку.
Раз, два, три, четыре, пять —
Хомка хочет сильным стать.

Мы предлагаем вам обыграть ситуацию "В гости к Мишутке" и "Вини - Пух в гостях у Кролика", рассматривание и обсуждение картинок к играм: "Осторожно, вирус", "Будь здоров!".

Рассказать детям, что в овощах и фруктах много витаминов А, В, С, Д, в каких продуктах они содержатся и для чего они нужны.

А для того, чтобы ребенок лучше запомнил можно использовать художественное слово.

Никогда не унываю,
И улыбка на лице,
Потому что принимаю
Витамины А, В, С.
Очень важно спозаранку,
Есть за завтраком овсянку.
Чёрный хлеб полезен нам,

И не только по утрам.

Помни истину простую,

Лучше видит только тот,

Кто жуёт морковь сырую,

Или сок морковный пьёт.

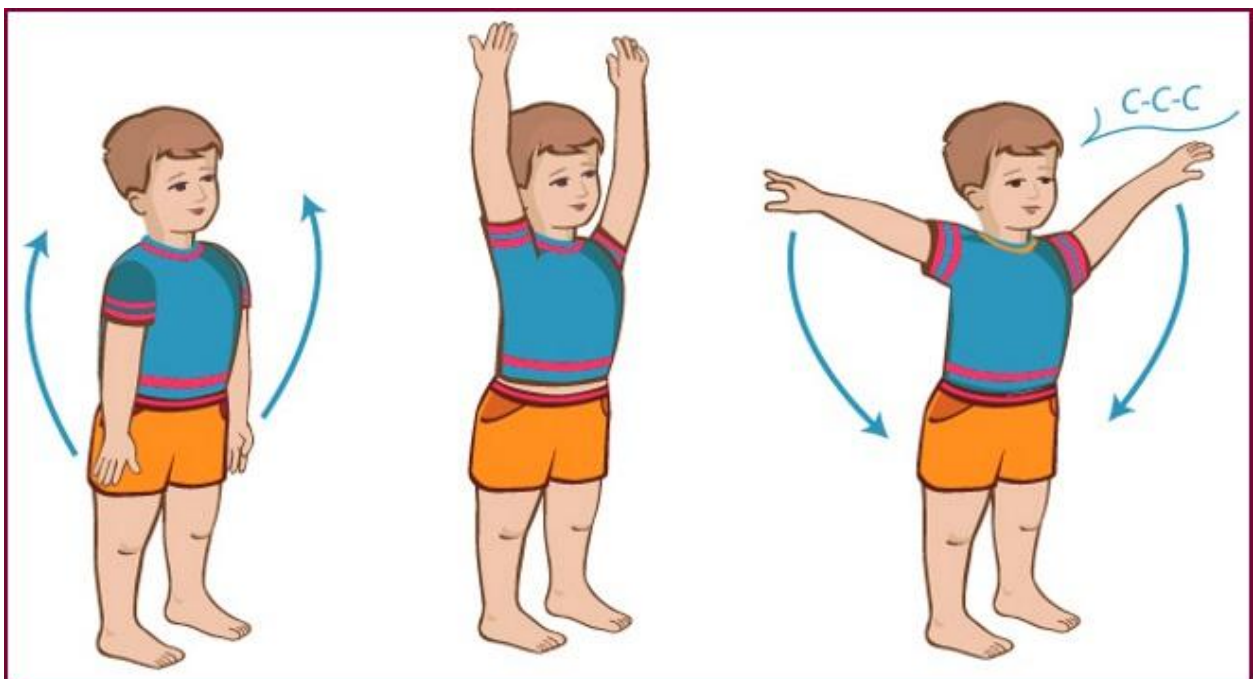
От простуды и ангины

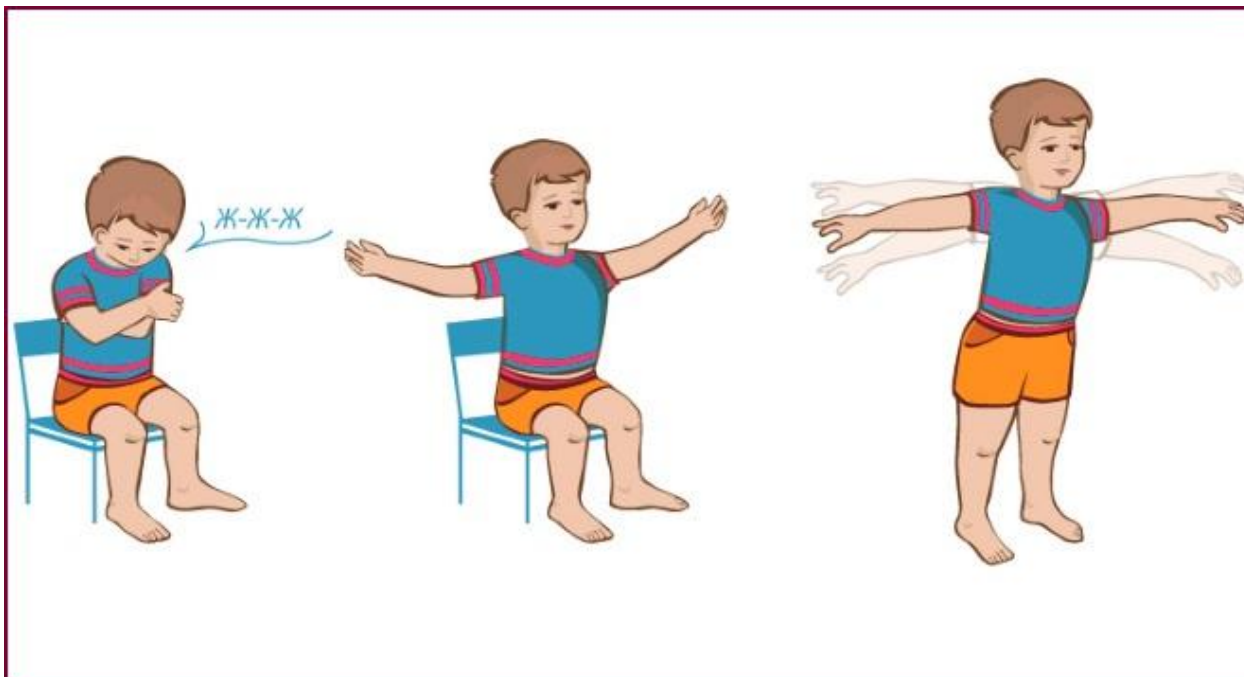
Помогают апельсины.

Ну, а лучше съесть лимон

Хоть и очень кислый он.

Дыхательная гимнастика. Одновременно с укреплением дыхательного и речевого аппарата воспитатели развивают интеллект малышей в детском саду. Тренировки проводятся под музыку, читаются стихи для создания ритма движений. Все это благотворно влияет на общее развитие детей. По этой причине, говорить о вреде или отсутствии пользы дыхательных тренажеров весьма глупо.





Больше двигайтесь, занимайтесь физкультурой и спортом, ведите здоровый образ жизни, привлекайте к активным действиям детей и они вырастут здоровыми и преуспевающими людьми. Родители для детей – непререкаемый авторитет, пример для подражания.

Материал взят из интернет ресурсов