

Именно в детстве происходит интенсивный рост и развитие ребенка, закладывается фундамент здоровья ребенка:

- Формирование основных движений, осанки.
- Приобретение необходимых навыков и привычек.
- Приобретение базовых физических качества.
- Выработка черт характера, без которых невозможен здоровый образ жизни.

Все эти процессы происходят именно в детском возрасте.

А нам, взрослым, важно помочь детям поддержать их интерес к оздоровлению.

Ведь «Родители являются первыми педагогами. Они обязаны заложить основы физического, нравственного и интеллектуального развития личности ребенка», - гласит Закон РФ «Об образовании» (п. 1 ст. 18).

Здоровье—одна из важнейших ценностей человека!

Литература:

Бабенкова Е.А. «Как приучить ребенка заботиться о своем здоровье»,
В.Н. Зимонина «Расту здоровым»,
Шорыгина Т.А «Беседы о здоровье»Москва 2004 г.

Контактные данные:

Адрес: 622002, Свердловская область, город Нижний Тагил, ул.
Аганичева, 6а
mayak142@yandex.ru
Телефон: (3435) 24-25-79

Муниципальное автономное дошкольное
образовательное учреждение детский сад
«МАЯЧОК» комбинированного вида
детский сад №142

Здоровый ребенок — счастливые родители!



2016 г.

Стихотворение

*Болеет без конца ребёнок.
Мать в панике, в слезах: и страх и грусть.
- Ведь я его с пелёнок
Всегда в тепле держать стремлюсь.
В квартире окна даже летом
Открыть боится - вдруг сквозняк,
С ним то в больницу, то в аптеку,
Лекарств и перечесть нельзя.
Не мальчик, словом, а страданье.
Вот так, порой, мы из детей
Растим тепличное создание,
А не бойцов - богатырей.
(В.Крестов "Тепличное создание")*

Движение — это направление не только к здоровью. Развитие логического мышления, памяти, воображения, самостоятельности возможно благодаря правильно организованному физическому воспитанию. Укрепление воли, развитие внимательности, наблюдательности, дисциплинированности, укрепление воли и выработка характера - все это движение и физическая деятельность.



ЗАКАЛИВАНИЕ

Закаливание имеет очень большое значение для ослабленного ребенка, даже больше, чем для здорового (Ефим Аронович Аркин—врач и педагог). Если родители хотят видеть своего ребенка здоровым - надо ежедневно проводить закаливающие процедуры. Самое минимальное закаливание - это воздушные и водные процедуры, а также правильно подобранная одежда для прогулок.

Параллельно с традиционными методами закаливания (воздушные ванны, водные ножные ванны, полоскания горла) возможно использовать и нетрадиционные, такие как:

- Контрастное воздушное закаливание (из теплого помещения дети попадают в «холодное»).
- Хождение босиком.
- Контрастный душ.
- Полоскание горла прохладной водой со снижением ее температуры и др.

СОВЕТЫ

1. Природные факторы среды обладают целебными свойствами, их необходимо активно использовать для оздоровления детей.
2. Климат в семье должен носить доброжелательный характер.
3. Сочетать периоды сна и бодрствования детей необходимо для здоровья ребенка.
4. Важное влияние имеет и полноценное питание—это и включение в рацион продуктов питания, богатых витаминами А, В, С и Д, минеральными солями (кальцием, фосфором, железом, магнием, медью) и, обязательно, белком.
5. Интересоваться оздоровлением самим и формировать интерес у ребенка.

