

Консультация

« БЕРЕЖЕМ ЗДОРОВЬЕ с ДЕТСТВА или 10 ПРАВИЛ ЗДОРОВЬЯ »

Для поддержания здоровья нужны очень простые, известные всем условия, знакомые нам с детства : *«Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья!»*. Но для того, чтобы эти простые условия работали на наше здоровье – надо вести **ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ (ЗОЖ)** .

Но пока малыш еще не знает что такое ЗОЖ, ему следует **привить правильный - здоровый образ жизни**. А сделать это сможете только Вы, дорогие родители! Потому что, *забота о развитии и здоровье ребенка начинается в семье.*

А мы- педагоги и мед.работники ДООУ, лишь немного поможем Вам в этом.

Правило 1 : СОБЛЮДАЕМ РЕЖИМ ДНЯ.



Режим ребенка – это правильное распределение во времени и правильная последовательность в удовлетворении основных физиологических потребностей организма ребенка : сон, прием пищи, общение с внешним миром. Поэтому, очень важно - приучить ребенка *просыпаться и засыпать, завтракать, обедать и ужинать, играть и гулять трудиться и отдыхать* В ОДНО И ТО ЖЕ ВРЕМЯ. Правильный режим

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

Особое внимание следует уделять **полноценному сну** – *ложиться не позднее 21⁰⁰-22⁰⁰ часов.* Минимальная продолжительность сна должна быть 8-10 часов. Необходимо *регламентировать просмотр телепередач*, как по времени (не более 40 минут - 1 час), так и по содержанию (вечером следует избегать возбуждающей тематики).

Родители должны знать, что в ДООУ режим дня строится в соответствии с СанПиН 2.4.1.3049-13: "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций", согласно возрасту детей, поэтому дома (в выходные и праздничные дни, или во время болезни ребенка), важно **придерживаться этого же режима дня**, что является условием сохранения здоровья ребенка.

Правило 2 : РЕГЛАМЕНТИРУЕМ НАГРУЗКИ.

Очень важно регламентировать как физические нагрузки, так и эмоциональные и интеллектуальные. Нужно внимательно следить за поведением ребенка, при этом ориентироваться на его состояние. Потеря внимания, капризы, истерики, отказ от деятельности, расторможенность- являются сигналом перегрузок. *При первых признаках этих проявлений следует прекратить или снизить интенсивность деятельности (или общения). Необходимо дать ребенку ОТДОХНУТЬ.*

Лучший отдых – ДВИГАТЕЛЬНАЯ АКТИВНОСТЬ на свежем воздухе. Если не снизить нагрузки ребенка – то за этим, как правило, следуют истощение, недомогание, истерика, а затем и болезнь! В старшей и подготовительной группе родители нагружают детей дополнительными занятиями, стараясь дать им как можно больше знаний, умений – *это приводит к перегрузке нервной системы.*

Правило 3 : СВЕЖИЙ ВОЗДУХ.

Свежий воздух просто необходим детскому развивающему мозгу! *Недостаток кислорода приводит к значительному ухудшению самочувствия.* В непроветренном, душном помещении ребенок не сможет находиться в активном, бодром состоянии, а тем более выполнять какие-либо задания, требующие сосредоточения внимания. Нехватка кислорода приводит к быстрой утомляемости и истощаемости.

Для хорошего самочувствия и успешной деятельности необходимо ПРЕБЫВАНИЕ на СВЕЖЕМ ВОЗДУХЕ минимум 2 часа в день и в проветренном помещении во время сна.

Кроме того, *ежедневные прогулки на свежем воздухе- эффективный метод ЗАКАЛИВАНИЯ ребенка.* Хорошо сочетать прогулки со спортивными и подвижными играми.

Правило 4 : ДВИГАТЕЛЬНАЯ АКТИВНОСТЬ.

У детей дошкольного возраста не завершено формирование опорно-двигательного аппарата. Поэтому *детям очень трудно находиться в статическом*

положение в течение длительного времени. **ДВИЖЕНИЕ** – это **естественное состояние ребенка**. А задача взрослых – создать условия для двигательной активности ребенка.

Лучшая среда для этого – детская площадка, парк. Пусть Ваш ребенок, как можно больше ГУЛЯЕТ, ИГРАЕТ в подвижные игры, ПРЫГАЕТ, ЛАЗАЕТ, ПЛАВАЕТ. Это очень важно для полноценной деятельности мозга, а следовательно, и всего организма ребенка.

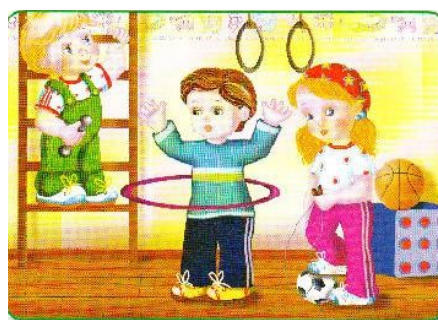


В целях удовлетворения потребности дошкольника в движении и приобщению его к здоровому образу жизни в каждой группе ДОО созданы ФИЗКУЛЬТУРНЫЕ УГОЛКИ, в соответствии с возрастом детей и с наличием оборудования, согласно ФГОС.

Интерес ребенка к физическим упражнениям формируется совместными усилиями специалистов ДОО и родителей. Закреплению двигательных навыков,

полученных в ДОО, развитию самостоятельности, а также свободного досуга детей - **СПОРТИВНЫЙ УГОЛОК**

такой уголок несложно: одни приобрести в спортивном сделать самим. По мере движений и расширения интересов ребенка уголок следует пополнять более сложным инвентарем различного назначения.



ловкости, организации способствует **ДОМА.** Оборудовать пособия можно магазине, другие формирования

Правило 5 : ФИЗКУЛЬТУРА в ДОО.

Систематические занятия ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ очень полезны для ребенка. Они укрепляют не только физическое здоровье, но и Вашего ребенка : позитивно влияют на его характер, уверенность в себе, ответственность, умение дружить.



Арсенал физической культуры в ДОО очень широк : утренняя гимнастика; организованные занятия по физкультуре с инструктором по ФК; физкультминутки; дыхательная гимнастика; гимнастика пробуждения после дневного сна; самостоятельная двигательная деятельность детей в группе; организованная и самостоятельная двигательная деятельность детей на прогулке; физкультурные досуги и развлечения; спортивные праздники;

физкультурно-оздоровительные мероприятия (в т.ч. праздники) совместно с родителями.

В ДОУ занятия по физкультуре проводятся 3 раза в неделю. Их продолжительность зависит от возраста детей и составляет : в младшей группе – 15 минут; в средней группе – 20 минут; в старшей группе – 25 минут; в подготовительной группе – 30 минут.

Начиная со старшей группы, физкультурные занятия проводятся, как в физкультурном зале, так и на улице (на спортивной площадке). Кроме того, 1 раз в неделю занятие по физкультуре (вводная часть и ОРУ) проводится с музыкальным сопровождением.



Начиная с 2-х лет, малыши нуждаются в повышенной физической активности. Они бегают, прыгают, кувыркаются и везде падают. И чтобы их шалости не оборачивались серьезными травмами, родители должны задуматься о структурированной физической нагрузке.

Адекватная физическая нагрузка в этом возрасте – занятия минимум 2 раза в неделю по 30 минут.

Правило 6 : СПОРТ

– источник бодрости, здоровья и красоты.

Тренировки для самых маленьких, это не полноценные занятия с соревнованиями и победами. В это время тренировки строятся по принципу игры. Малыш будет бегать, прыгать, веселиться, разучивать простейшие упражнения и выполнять элементарные задачи.

Идеальные виды спорта для детей от 2 лет:

плавание; танцы; гимнастика; беговел; детская йога.

В 3-4 года малыш уже может выполнять более сложные упражнения и понимать требования тренера.

Идеально подойдут виды спорта : лыжи; теннис; роликовые коньки; фигурное катание.

С возрастом количество часов занятий постепенно увеличивается и уже к 5 годам может составлять по 60 минут 3 раза в неделю.

Ребята, достигшие 5-летнего возраста уже абсолютно готовы к занятиям в спортивной секции. Это именно тот возраст, когда юный спортсмен начинает понимать смысл командной игры : футбол; хоккей; водное поло; настольный теннис; волейбол; баскетбол; бадминтон; гандбол и др.

СПОРТ для детей дошкольного возраста необходим для общего развития и подготовке малыша к более серьезным занятиям.



Идеальным возрастом для начала занятий врачи считают 4-5 лет. Но если малыш активен и здоров, занятия отдельными дисциплинами можно начинать уже с 2-х лет.

Прежде, чем записать ребенка в какую-либо СЕКЦИЮ, НЕОБХОДИМО узнать мнение и желание своего малыша !
Проконсультируйтесь с врачом, который оценит состояние здоровья Вашего ребенка и *даст нужные рекомендации.*

Познакомьтесь с будущим инструктором, узнайте его квалификацию, прислушайтесь к отзывам.

ПОМНИТЕ о том,
что **ЗАСТАВЛЯТЬ и ПРИНУЖДАТЬ**
заниматься *тем или иным видом спорта*
ребенка **ни в коем случае НЕЛЬЗЯ**,
так как *это может ему только навредить и отбить желание вовсе к занятиям*
ФИЗКУЛЬТУРОЙ и СПОРТОМ.

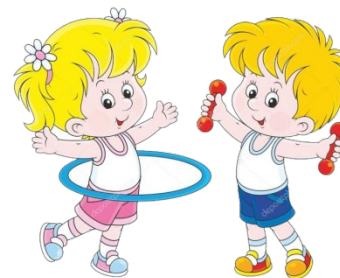
Правило 7 : ЛИЧНАЯ ГИГИЕНА.

Понятие «личная гигиена» включает заботу о чистоте тела, постели, одежды и обуви, а также гигиену сна, отдыха, приема пищи. Личная гигиена дошкольника способствует охране здоровья и повышению сопротивляемости организма к неблагоприятным влияниям внешней среды.

Личная гигиена – это совокупность навыков и привычек, которые приобретаются уже в дошкольном возрасте и применяются в течение всей жизни.

Какими же привычками должен овладеть ребенок дошкольного возраста ?

- ✚ Пользоваться только личными предметами туалета;
- ✚ Следить за состоянием одежды и 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.



Правило 8. РАЦИОНАЛЬНОЕ ПИТАНИЕ.

Родителям важно знать, что **правильное (рациональное) питание** детей благоприятно влияет на их физическое и нервно-психическое развитие, повышает сопротивляемость организма к болезням. Детскому организму присущий быстрый процесс роста и развития. Поэтому возрастает потребность ребенка в питательных веществах.

ПИТАНИЕ ребенка дошкольного возраста ДОЛЖНО БЫТЬ:

Во-первых, полноценным, содержащим в необходимых количествах - белки, жиры, углеводы, минеральные вещества, витамины, воду.

Во-вторых, разнообразным - состоять из продуктов растительного и животного происхождения. Чем разнообразнее набор продуктов, входящих в меню, тем полноценнее удовлетворяется потребность в пище.

В-третьих, доброкачественным - не содержать вредных примесей и болезнетворных микробов. Пища должна быть не только вкусной, но и безопасной. Следует ограничить потребление продуктов и блюд с повышенным содержанием соли, сахара и специй.

В-четвертых, достаточным по объему и калорийности, вызывать чувство сытости.

ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ - ОСНОВА ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ.



Правило 9 : ДОБРОЖЕЛАТЕЛЬНЫЙ КЛИМАТ в СЕМЬЕ.

Не допускайте семейные перебранки в присутствии ребенка, это способствует возникновению невроза у детей, снижаются защитные возможности детского организма. Наше раздражение механически переходит и на ребенка. По поведению детей по утрам можно видеть – во сколько малыш уснул вечером, приболел ли он, все ли ладно в семье... Ребенок **или замкнут**, или, наоборот, **сильно возбужден, криклив, агрессивен**, у него отсутствует аппетит, совсем нет сна...



Учитывая это, **рядом с детьми мы всегда должны быть в хорошем настроении !**

Правило 10 : ЛИЧНЫЙ ПРИМЕР

РОДИТЕЛЕЙ.

Большое значение в приобщении ребенка к здоровому образу жизни имеет **личный пример родителей**. Если мама и папа занимаются спортом сами (посещают тренировки, делают физические упражнения), то и ребенок глядя на них с самого раннего возраста привыкает к физическим упражнениям, старается сам выполнять многие, может даже еще не понятные ему, упражнения.

**В РЕБЕНКЕ МОЖЕТ УКОРЕНИТЬСЯ ЛИШЬ ТО,
ЧТО СФОРМИРОВАНО В СЕМЬЕ.**

**ОСНОВОЙ УСПЕХА
ЯВЛЯЕТСЯ
ЛИЧНЫЙ ПРИМЕР РОДИТЕЛЕЙ.**



