Здоровый образ жизни семьи.

(пособие для родителей группы № 7 «Ягодка»)

Забота о развитии и здоровье ребенка начинается в семье, с решения вести здоровый образ жизни.

Здоровый образ жизни – это:

- Благоприятный эмоциональный климат в семье, дружеские взаимоотношения между родителями и детьми;
- Ответственное отношение родителей к здоровью ребенка, культура здоровья;
  Правильно организованная рациональная пища;
  Соблюдение дома режима дня ребенка;
- Отрицательное отношение взрослых к алкоголю и курению;
- Соблюдение санитарно-гигиенических норм;
- Умеренные требования к ребенку, общие игры, совместное проведение досуга.
- Очень важно быть доброжелательным и вежливым человеком и учить быть таковым своих детей.

Здоровый образ жизни семьи.

Спортивный уголок дома.

Спортивный уголок дома помогает правильно организовать досуг детей, оказывает содействие в закреплении двигательных привычек, приобретенных ранее, развитии ловкости, самостоятельности.

В спортивном уголке необходимо иметь малое физкультурное оборудование: мячи разных размеров, обруч, скакалку и т.п. Можно сделать небольшие мешочки с песком для бросания и ношения на голове (для развития правильной осанки).

Новые упражнения на снарядах вводятся постепенно. Сначала дети выполняют их под руководством и наблюдением взрослых, а после удачного освоения могут заниматься самостоятельно.

Занятия в спортивном уголке должны приносить ребенку только положительные эмоции.

Взрослые должны хорошо подготовиться, чтобы ребенку было интересно заниматься.

Закаливание.

Закаливание – один из основных способов повысить сопротивляемость организма к колебаниям температуры и простудным заболеваниям.

Закаливающие процедуры:

Одежда, соответствующая времени года, хождение босиком, свето-воздушные ванны, соблюдение температурного режима и т.п.

Полезные привычки.

Привычки личной гигиены:

Пользоваться только личными предметами туалета, мыть руки перед приемом пищи, делать гимнастику, правильно ухаживать за зубами и т.п.

Привычки культурного поведения:

Не кричать, а вежливо просить, не мешать другим за столом, здороваться и прощаться и т.п.

Рациональное питание детей.

Рациональное питание детей благоприятно влияет на физическое и нервно-психическое развитие, Пища ребенка по объему и качеству должна содержать в достаточном количестве нужные ребенку белки, жиры, углеводы, минеральные вещества, воду, витамины.

Режим дня ребенка.

Режим дня ребенка – то правильное распределение времени и правильная последовательность в удовлетворении основных физиологических потребностей организма ребенка: сон, прием пищи, общение с внешним миром.

Режим – основа биоритмов деятельности организма, которые содействуют нормальному функционированию внутренних органов.

Правильный режим обеспечивает уравновешенное, бодрое состояние ребенка, предохраняет нервную систему от переутомления, содержит оптимальные условия для физического и психического развития ребенка. При составлении режима учитываются возрастные и индивидуальные особенности ребенка.

Вы должны знать, что в детском саду режим дня строится согласно возрасту детей, поэтому дома, в выходные и праздничные дни, или во время болезни ребенка, важно придерживаться этого же режима дня – это является условием сохранения здоровья ребенка.

Успехов Вам!

Воспитатель Крайнова Н.Н.