

ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ ПО ФОРМИРОВАНИЮ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У СВОИХ ДЕТЕЙ



- **НОВЫЙ ДЕНЬ НАЧИНАЙТЕ С УЛЫБКИ И УТРЕННЕЙ РАЗМИНКИ.**
- **СОБЛЮДАЙТЕ РЕЖИМ ДНЯ.**
- **ПОМНИТЕ: ЛУЧШЕ УМНАЯ КНИГА, ЧЕМ БЕСЦЕЛЬНЫЙ ПРОСМОТР ТЕЛЕВИЗОРА.**
- **ЛЮБИТЕ СВОЕГО РЕБЁНКА, ОН – ВАШ.**
- **УВАЖАЙТЕ ЧЛЕНОВ СВОЕЙ СЕМЬИ, ОНИ – ПОПУТЧИКИ НА ВАШЕМ ПУТИ.**
- **ОБНИМАТЬ РЕБЁНКА СЛЕДУЕТ НЕ МЕНЕЕ 4 РАЗ В ДЕНЬ, А ЛУЧШЕ – 8 РАЗ.**
- **ПОЛОЖИТЕЛЬНОЕ ОТНОШЕНИЕ К СЕБЕ – ОСНОВА ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ВЫЖИВАНИЯ.**
- **НЕ БЫВАЕТ ПЛОХИХ ДЕТЕЙ, БЫВАЮТ ПЛОХИЕ ПОСТУПКИ.**
- **ЛИЧНЫЙ ПРИМЕР ПО ЗОЖ – ЛУЧШЕ ВСЯКОЙ МОРАЛИ**
- **ИСПОЛЬЗУЙТЕ ЕСТЕСТВЕННЫЕ ФАКТОРЫ ЗАКАЛИВАНИЯ – СОЛНЦЕ, ВОЗДУХ И ВОДУ.**
- **ПОМНИТЕ: ПРОСТАЯ ПИЩА ПОЛЕЗНЕЕ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ, ЧЕМ ИСКУСНЫЕ ЯСТВА.**
- **ЛУЧШИЙ ВИД ОТДЫХА – ПРОГУЛКА С СЕМЬЕЙ НА СВЕЖЕМ ВОЗДУХЕ, ЛУЧШЕЕ РАЗВЛЕЧЕНИЕ ДЛЯ РЕБЁНКА – СОВМЕСТНАЯ ИГРА С РОДИТЕЛЯМИ.**



ОБЕСПЕЧЕНИЕ БЕЗОПАСНОСТИ ДЕТЕЙ ЛЕТОМ

Взрослые должны обеспечивать безопасность ребенка в двигательной деятельности и, если понадобится, тут же прийти на помощь. Дети очень чутко воспринимают поведение взрослых, им передается их испуг, а взволнованный голос взрослого пугает их сильнее собственного неприятного ощущения.

Важно в таких случаях успокоить малыша. Особого внимания требуют дети впечатлительные, со слабой нервной системой, способные испугаться даже при виде незначительной царапины. Спокойное, разумное поведение взрослых, уверенные движения облегчают болезненные ощущения.

Можно порекомендовать ряд упражнений, подготавливающих ребят к возможному падению: учиться напрягать мышцы, группироваться при падении, соприкасаясь с землей возможно большей площадью тела, и переходить на перекатывание. Начать надо с более простых упражнений, а по мере усвоения их ребенком вносить усложнения. Выполнять упражнения следует на толстом ковре, паласе, гимнастическом мате.

1. И.п.: сидя на полу. Ноги прямые, руки на бедрах. Быстро опрокинуться назад, мягко перекатиться на «круглую» спину (ноги подняты вверх, руки ложатся на пол, подбородок прижат к груди).

Усложнение: то же выполнить из положения сидя на корточках, затем из положения стоя.

2. И.п.: стоя на коленях. Кисти рук на уровне плеч ладонями вперед. Мягко упасть вперед, пружиня руками об пол.



Здоровье детей в детском саду

Первый раз отдавая своего малыша в детский сад, практически все родители сталкиваются с одной и той же проблемой: ребенок начинает чаще болеть. Как же можно обеспечить крепкое здоровье детей в детском саду и избежать частых простудных или инфекционных заболеваний?

Слабое здоровье детей в детском саду всегда было большой проблемой. Ребенок, в первый раз попадая в детский сад, оказывается в довольно агрессивной вирусно-микробной среде, ведь в коллективе могут находиться дети с простудой, насморком и т. д. А потому в детском саду ребенок часто оказывается под угрозой заболеваний.

Чтобы улучшить здоровье детей в детском саду, нужно соблюдать несколько достаточно простых правил.



Для начала, если ребенку только предстоит поступить в детский сад, нужно заняться укреплением его иммунитета. Так, нужно давать ребенку гулять на свежем воздухе, обеспечивать содержание в ежедневном рационе ребенка всех необходимых витаминов и минеральных веществ. Ребенку не нужно создавать «тепличные условия», пытаться всячески оберегать его от малейшего влияния окружающей среды. Это значит, что не нужно чрезмерно кутать ребенка во время прогулок, не нужно создавать в доме «стерильную чистоту». Лучше давать ребенку побольше контактировать с другими детьми (это полезно и в плане социального развития), регулярно проводить закалывающие процедуры.

Здоровье детей в детском саду зависит не только от состояния иммунитета, но, оказывается, еще и от того, насколько малышам психологически комфортно в стенах детского дошкольного учреждения. Если ребенок идет в сад со слезами, если никак не может привыкнуть к коллективу, то и на его здоровье это скажется не лучшим образом.



Поэтому адаптации ребенка в детском саду следует уделить особое внимание. Нужно постараться выбрать сад, в котором бы ребенку нравилось. Нужно также и подготовить малыша к первому походу в детский сад: рассказать, как весело он сможет провести там время, как сможет поиграть с другими детьми.

Чтобы быть в полной уверенности, что здоровье детей в детском саду не пошатнется, лучше всего еще до поступления в сад пройти с ребенком медицинский осмотр.

Во время осмотра врач определит, здоров ли ребенок, нет ли у него признаков какого-либо начинающегося заболевания.

Если иммунитет ребенка ослаблен после болезни, то лучше дождаться, когда иммунитет окрепнет, а уже потом вести малыша в детский сад.

Часто здоровье малышей в детском саду страдает от того, что родители приводят в группу заведомо больного ребенка. Такое поведение родителей чревато заражением других детей в коллективе и осложнением течения заболевания собственного ребенка. По возможности заболевшего ребенка нужно оставлять дома.

Правда, и перестраховываться, держа ребенка дома по 3-4 недели при малейшем подозрении на простуду, тоже не стоит. Дело в том, что за это время в детском коллективе появятся уже новые вирусы и микробы, а потому ребенок рискует вновь заболеть сразу же после первого посещения детского сада.

Здоровье детей в детском саду – это ответственность и персонала сада, и родителей. Общими усилиями нужно постараться создать детям все условия для правильного и здорового развития.

