

## Рекомендации для родителей (младший возраст)

### «Золотые правила здорового образа жизни»

- Новый день начинайте с улыбки и с утренней разминки;
- Соблюдайте режим дня;
- **ПОМНИТЕ:** лучше умная книга, чем бесцельный просмотр телевизора;
- Любите своего ребенка - он ваш, уважайте членов своей семьи, они - попутчики на вашем пути;
- Обнимать ребенка следует не менее 4 раз, а лучше - 8 раз;
- Не бывает плохих детей, бывают плохие поступки;
- Личный пример по здоровому образу жизни - лучше хорошей 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 ребенка - совместная игра с родителями.



## Рекомендации родителям по оформлению здорового образа жизни у детей.

Здоровье Вашего ребенка является важнейшей ценностью и наша общая задача – сохранить и укрепить его.

**ПОМНИТЕ:** пример родителей является определяющим при формировании привычек и образа жизни ребенка.

Растущий организм ребенка нуждается в особой заботе, поэтому детям необходимо соблюдать режим труда и отдыха.

*Приучите Вашего ребенка самого заботиться о своем здоровье:* выполнять гигиенические процедуры, проветривать помещение и т.д.

*Контролируйте досуг вашего ребенка:* просмотр телепередач, встречи с друзьями, прогулки на свежем воздухе.

**Традиции здорового питания в семье – залог сохранения здоровья ребенка.**

В формировании ответственного отношения ребенка к своему здоровью используйте пример авторитетных для него людей: известных актеров, музыкантов, спортсменов.



## Формирование у детей привычке к здоровому образу жизни

Детское любопытство безгранично, дети хотят все знать о себе и о мире, в котором живут. Они имеют право знать все о своем физическом и эмоциональном развитии, о строении организма, о болезнях, которые могут их поразить.

Знать свои слабые и сильные стороны, научиться помогать себе в различных ситуациях, укреплять свою волю и тело.

В этом возрасте формируются привычки, которые впоследствии должны стать необходимостью.

Потребность в здоровом образе жизни формируется у детей, в том числе и через систему знаний и представлений, осознанного отношения к занятиям физической культурой.

Сегодня много говорят о здоровом образе жизни, в том числе и детей, а что же конкретно относится к понятию здоровый образ жизни?

Прежде всего, самым главным разделом является:

-режим дня (когда соответственно возрасту ребенка, а также индивидуальным особенностям идет смена режима активности и отдыха)

- режим рационального питания.

-закаливание

И кому же, как не вам, дорогие родители, заниматься закаливанием со своими детьми.

**Закаливание** - это тренировка иммунитета кратковременными холодными раздражителями.

Александр Васильевич Суворов ежедневно по утрам даже в сильные морозы совершал прогулки босиком.

После чего обливался холодной водой.

(Спросить: есть ли в зале дедушки, которые обливаются холодной водой и как они закаливают своих внуков).

Конечно, все закаливающие процедуры проводятся гибко с учетом времени года, здоровья ребенка, его эмоционального настроения, на фоне теплового комфорта организма.

Интенсивность закаливающих мероприятий надо увеличивать постепенно, начиная всегда с щадящих.

**Основной принцип** - постепенное расширение зоны воздействия и увеличение времени проведения процедуры.

**Личный пример - прежде всего.**

Наиболее эффективным видом закаливания является естественное закаливание. Ежедневные прогулки детей необходимы для детей дошкольного возраста, так как потребность растущего организма в кислороде более чем в два раза превышает таковую у взрослых.

Под влиянием воздушных ванн не только повышается тонус нервной, дыхательной и пищеварительной систем. Но и в крови возрастает количество эритроцитов и гемоглобина.

Хорошо сочетать прогулки со спортивными и подвижными играми.  
О благотворном воздействии прогулок на свежем воздухе писал писатель и поэт - А.С.Пушкин.



## **УВАЖАЕМЫЕ ПАПЫ И МАМЫ!**

**Если Ваши дети Вам дороги, если вы хотите видеть их счастливыми, помогите им сохранить свое здоровье. Постарайтесь сделать так, чтобы в Вашей семье занятия физкультурой и спортом и стали неотъемлемой частью совместного досуга!**

- С раннего детства воспитывайте у своих детей привычку заниматься физкультурой и спортом!
- Уважайте спортивные интересы и пристрастия своего ребенка!
- Поддерживайте желание участвовать в спортивных мероприятиях детского сада и школы!
- Участвуйте в спортивных мероприятиях детских садов, класса и школы, это способствует укреплению вашего авторитета в глазах собственного ребенка!
- Воспитывайте в своих детях уважение к людям, занимающимся спортом!
- Рассказывайте о своих спортивных достижениях в детстве и юности!

- Дарите своим детям спортивный инвентарь и снаряжение!
- Демонстрируйте свой пример занятий физкультурой и спортом!
- Совершайте со своим ребенком прогулки на свежем воздухе всей семьей, походы и экскурсии!
- Радуйтесь успехам в спорте своего ребенка и его друзей!
- На самом видном месте в доме помещайте награды за спортивные достижения своего ребенка!
- Поддерживайте своего ребенка в случае неудач, закаляйте его волю и характер!



## **Беседа «Откуда берутся частые простуды? Как уберечь ребёнка от несчастья».**

### **Цель:**

- выяснить причины частых простуд у детей;
- дать рекомендации родителям по профилактике простудных заболеваний у детей.

Насморк, кашель, повышение температуры тела всё это симптомы респираторных заболеваний. Многие не выясняют название определённой болезни, а объединяют все признаки в одно заболевание, которое называется простуда.

Причиной простудных заболеваний *являются вирусы.*

Если простуда протекает в лёгкой форме, её продолжительность составляет три дня. Она сопровождается лёгкими выделениями из носа и першением в горле.

Частые простудные заболевания у детей возникают в зимнее время года, а также в период межсезонья. Во время отопительного сезона, когда температура воздуха в квартире повышается, у детей сохнет носоглотка, это приводит к снижению сопротивляемости инфекциям. Необходимо поддерживать температурный режим в пределах 20-21 градусов. Резкие перепады температуры способствуют развитию вирусов на слизистой оболочке носа. Ребёнок часто болеет простудными заболеваниями в возрасте от двух до шести лет. Болезнь длится дольше и протекает с осложнениями. После шести лет, простуда возникает реже и в более лёгкой форме. Нервное напряжение способно создать благоприятные условия для размножения бактерий, что ведёт к возникновению простудных заболеваний. Для того чтобы повысить сопротивляемость организма инфекциям, необходима профилактика простудных заболеваний у детей. Первым шагом в данном направлении будет повышение защитных свойств организма. Проводя необходимые профилактические мероприятия в период обострения заболевания можно избавить своего ребёнка от нежелательной простуды.

### **Рекомендации, которым совсем не сложно следовать, но пользу они приносят большую пользу:**

- **Питье:** натуральные соки собственного приготовления, морсы и компоты, чай, детскую минеральную негазированную воду. Жидкость не только смывает со слизистой горла возможные бактерии или вирусы, но и увлажняет ее, благодаря чему повышаются защитные силы носоглотки.
- Нужно **следить за дыханием ребенка**, не разрешать дышать ртом, особенно на улице или вне дома. Устройство носовых ходов таково, что главная их цель наряду с дыханием – это обеззараживание вирусов. В помощь этому природному свойству подойдет **оксолиновая мазь**.
- Отправляясь за покупками, не нужно забывать расстегивать верхнюю одежду себе и ребенку. Эта мера **защитит от перегрева** в магазине и дальнейшего переохлаждения на улице. Не следует также сильно укутывать горло. Тонкого трикотажного шарфика будет достаточно.
- Дома следует хорошо и **часто проветривать комнаты, делать влажную уборку**, а лучше **больше гулять на свежем воздухе**, приучать ребенка к занятиям **физкультурой, делать зарядку, посещать бассейн**. Это не только закаляет организм, но и приносит много положительных эмоций.
- Вдобавок, нужно **позаботиться о полноценном сне** и психологическом спокойствии детей.
- Не нужно забывать о соблюдении элементарной **гигиены рук**, личных принадлежностей и изолировать больного (если такой появился в семье) от близкого общения с ребенком.

Во время эпидемии все-таки не лишним будет *ограничить общение ребенка со сверстниками*. Если следовать данным правилам всей семье, то спокойная и безболезненная зима, скорее всего, станет обычным делом.

**Титова Ольга Павловна**  
инструктор по физической культуре  
ГБДОУ детский сад №26(1)  
г. Санкт-Петербург Приморского района

# Быть здоровым



# здорово!