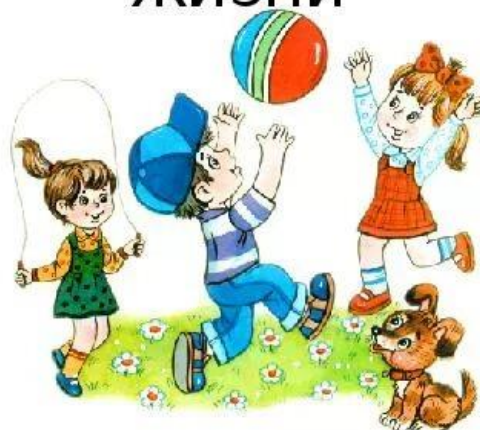


КОНСУЛЬТАЦИЯ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ АЗБУКА ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ



**«Что такое здравствуй»-
Лучшее из слов,
Потому что «здравствуй»
Значит: «Будь здоров».**

Здоровье нужно всем – и детям, и взрослым. Здоровье детей – это будущее нашей страны.

В дошкольном детстве закладывается фундамент здоровья ребёнка, происходит его интенсивный рост и развитие, формируются основные движения, осанка, а также необходимые навыки и привычки, приобретаются базовые физические качества, вырабатываются черты характера, без которых невозможен здоровый образ жизни.

Взрослые должны не только охранять детский организм от вредных влияний, но и создавать условия, которые способствуют повышению защитных сил организма ребёнка, его работоспособности. И важным здесь является правильно организованный режим дня – это оптимально сочетаемые периоды бодрствования и сна детей в течение суток. Режим дисциплинирует детей, приучает их к определённому ритму.

Мы, работники детских садов, считаем понедельник «тяжёлым» днём, так как многие дети отказываются от

еды, капризничают, быстро утомляются и т. п. А всё дело в том, что в субботу и воскресенье дети не гуляли, не спали днём, вечером поздно ложились – словом, весь строго соблюдаемый в детском саду режим дня был нарушен. Как же правильно организовать режим дня? Когда малышу лучше завтракать, обедать, заниматься спортом, играть, гулять, слушать музыку?

Устанавливая режим питания дошкольника, нужно помнить о том, что ребенок должен принимать пищу 4-5 раз в день. Завтракать надо не позднее, чем через 45 минут – 1 часа после пробуждения, а ужин планировать за 1,5-2 часа до сна. Также нужно определить время обеда, полдника и ужина, в соответствии с общим распорядком в семье. Не разрешайте детям перекусывать печеньем, конфетой и пр. чтобы не испортить аппетит.

РЕЖИМ СНА: нормальная продолжительность сна – 12-13 часов. Часть из этого времени выделяется для дневного сна. Дети 5 обычно днем спят 2-2,5 часа. Также нужно ещё учитывать состояние здоровья ребенка – ослабленные дети нуждаются в более продолжительном сне. На ночь укладывать детей надо в 8-9 часов вечера. Для этого нужно создать спокойную обстановку, тогда ребенок быстро заснет.

ПРОГУЛКИ НА СВЕЖЕМ ВОЗДУХЕ: В режиме дня дошкольника обязательно следует предусмотреть время для ежедневных прогулок на свежем воздухе. Зимой дети должны гулять на воздухе не меньше 2-3 часов, а летом гораздо дольше.

ИГРЫ: В режиме дня дошкольника должно быть время для разнообразных занятий и игр. Нужно чередовать шумные и подвижные игры с более спокойными. Вечером перед сном лучше организовать спокойное занятие: складывать кубики, рисовать, лепить, можно почитать им книгу или рассказать что-нибудь.

ПРИМЕРНЫЙ РЕЖИМ ДНЯ:

В 8 часов – подъём.

С 8 до 8.30 – гимнастика, умывание.

С 8.30 до 9 часов – завтрак.

С 9 до 10 часов – игры и занятия дома.

С 10 до 12 часов – прогулка и игры на воздухе.

С 12 до 13 – обед.

С 13 до 15 часов – дневной сон.

С 15 до 15.30 – полдник.

С 15.30 до 18.30 – прогулка и игры на воздухе.

С 18.30 до 19 часов – ужин.

С 19 до 20 часов – спокойные занятия, вечерний туалет и подготовка ко сну.

С 20 часов до 8 часов утра – ночной сон.

Преимущества соблюдения режима дня:

- 1) соблюдение режима ребенком – залог его здоровья (своевременный прием пищи, обязательные прогулки, необходимое количество сна и т. д.).
- 2) режим укрепляет иммунитет - подсознание усваивает, что всему свое время: еде, сну, прогулкам, и организм подстраивается – сон становится глубоким, аппетит хорошим.
- 3) если ребенок привык жить согласно режиму, то у родителей нет необходимости постоянно давать указания;
- 4) режим помогает детям адаптироваться в новой обстановке (*ясли, детский сад*).
- 5) распорядок дня способствует развитию навыка самодисциплины, что, безусловно, поможет ребенку во взрослой жизни.

Таким образом, режим дня – это не строгий график выполнения определенных заданий, а простой способ удовлетворения всех главных потребностей ребенка.

Полноценное питание – включение в рацион продуктов, богатых витаминами А, В, С и Д, минеральными солями (кальцием, фосфором, железом, магнием, медью, а также белком. Обязательное условие рационального питания детей всех возрастов – разнообразие рациона, как за счёт разных продуктов, так и способов их приготовления. Чтобы повысить защитные силы организма ребёнка, рекомендуется приём витаминов. В этом вопросе вам помогут рекомендации вашего участкового врача – педиатра.

У детей важно формировать интерес к оздоровлению собственного организма. **Чем раньше ребёнок получит представление о строении тела человека, узнает о важности закаливания, движения, правильного питания, сна, тем раньше он будет приобщён к здоровому образу жизни.**

Для укрепления здоровья эффективны ходьба и бег, способствующие повышению общей выносливости, укрепляющих сердечно-сосудистую и дыхательные системы, различные группы мышц, суставы и связки. Доказано, что бег улучшает кровоток во всех внутренних органах, включая мозг. Кроме того ходьба и бег обладают выраженным тренирующим эффектом и способствуют закаливанию организма. Что такое закаливание?

Закаливание – одно из эффективных средств укрепления здоровья и профилактики заболеваний. Оно положительно действует на механизмы приспособления к холоду, жаре, ослабляет негативные реакции нашего организма на изменения погоды, повышает устойчивость к вирусным и бактериальным болезням, создает прочный щит от простудных заболеваний. Закаливать свой организм необходимо каждому. Начинать закаливание лучше с раннего возраста. Основными природными факторами закаливания являются воздух, солнце и вода. Достаточное пребывание ребенка на воздухе; регулярное

проветривание помещения; одежда, позволяющая свободно двигаться без перегревания – все эти факторы постоянно и естественно оказывают закаливающее влияние на организм.

НЕДЕЛЯ ЗДОРОВЬЯ В НАШЕМ САДУ.

**«Если хочешь быть здоров
Обойтись без докторов,
На твоём столе всегда
Должны быть фрукты! ДА!»**



Воспитатели познакомили ребят с понятиями «Витамины», «Полезные и вредные продукты»; рассказали о продуктах, в которых содержатся витамины и о их значении для здоровья человека, о пользе овощей и фруктов.

**«На улице весна, и мы устали.
Но почему, что происходит с нами?
Ручьи бегут, и снег последний тает,
А нам опять чего-то не хватает.»**



**«Посадили лук мы в плошки,
Посадили на окошке.
Только солнышко пригрело,
Лук пустил большие стрелы.
Очень горький-но полезный,
Защищает от болезней!»**





Ребята нашей группы
тоже посадили лучок.
Они очень дружно и
слаженно потрудились!

Скоро на подоконнике
вырастут зелёные
витамины.

