

Муниципальное автономное дошкольное образовательное
учреждение - детский сад комбинированного вида № 25
Юридический адрес: 620034 г. Екатеринбург, ул. Готвальда, 11 а,
Тел.: 245-33-70 e-mail: mdou25@eduekb.ru



Консультация для родителей
Здоровый образ жизни семьи



Подготовила воспитатель
Мамедова С.И.

Екатеринбург

Режим дня ребёнка

Режим дня ребёнка – это правильное распределение во времени и правильная последовательность в удовлетворении основных физиологических потребностей детского организма: сон, приём пищи, общение с внешним миром.

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

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

При составлении режима дня учитываются возрастные и индивидуальные особенности ребёнка.

Уважаемые родители, в детском саду режим дня строится согласно возрасту детей, поэтому дома, в выходные и праздничные дни, или во время болезни ребёнка, важно придерживаться режима дня.



Здоровый образ жизни в семье – это

- Воспитание у детей желания заниматься физкультурой, спортом, закаливаться, заботиться о своём здоровье, заботливо относиться к своему телу и организму.

Лучший метод воспитания – личный пример.

- Формирование основных двигательных привычек, связанных с ходьбой, бегом, лазаньем, прыжками.

Организируйте дома спортивный уголок или площадку.

- Развитие двигательных качеств: скорости, ловкости, гибкости, силы, выносливости.

Играйте с детьми в подвижные игры дома и на улице.

- Обеспечение профилактики нарушения зрения, слуха.

Контролируйте длительность использования компьютера, просмотра телепередач.

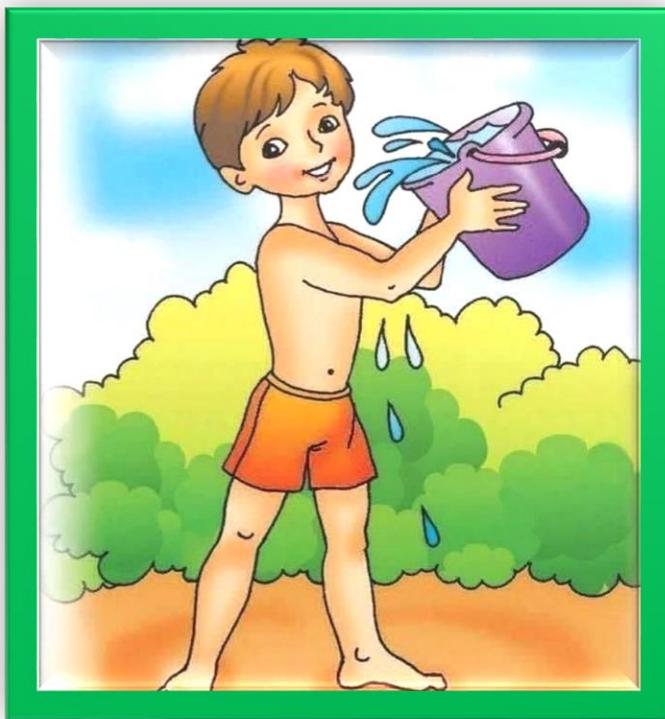
- Своевременное предупреждение возникновения неадекватного поведения ребёнка, невроза.

Закаливание

Закаливание – один из способов повысить сопротивляемость организма к простудным и инфекционным заболеваниям.

Чтоб получить положительный эффект от закаливания, придерживайтесь следующих принципов:

- Систематичность поведения закаливания во все времена года;
- Постепенность увеличения нагрузки;
- Учет индивидуальных особенностей здоровья и эмоционального состояния ребёнка.



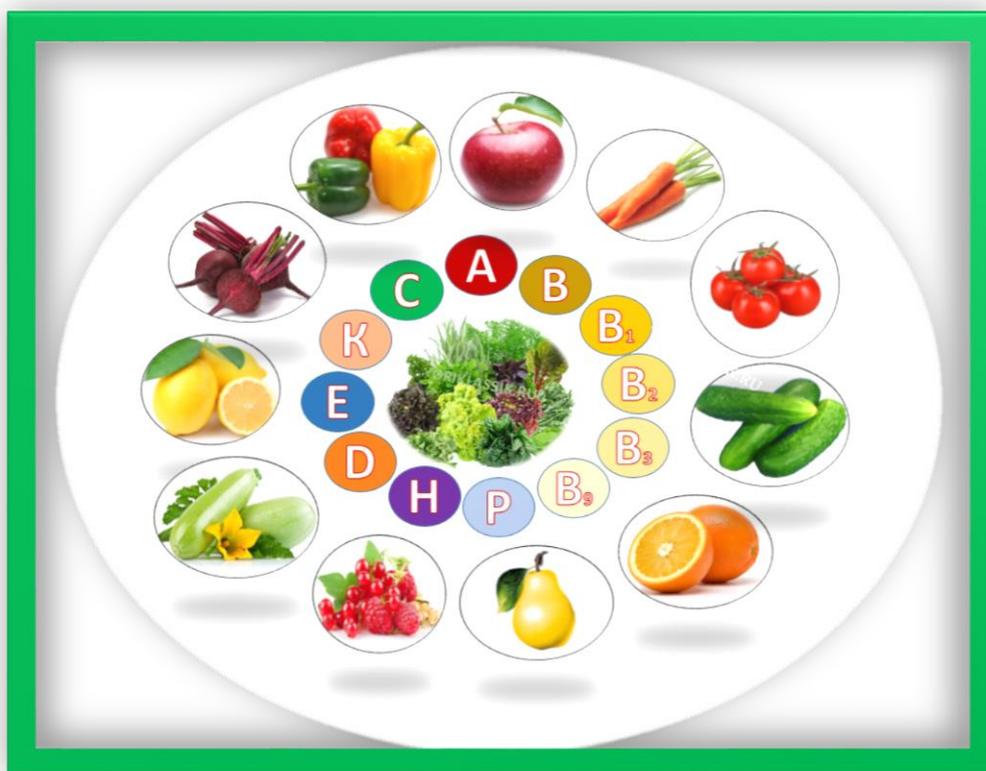
Закаливающие процедуры с детьми

- Облеченная одежда в помещении;
- Одежда, соответствующая временам года;
- Соблюдение температурного режима;
- Воздушные и солнечные ванны;
- Утренняя гимнастика и гимнастика после дневного сна;
- Дыхательные и звуковые упражнения;
- Хождение босиком;
- Обтирание водой и обмывание ног водой.

Правильное питание

Рациональное питание ребёнка благоприятно влияет на его физическое и нервно-психическое развитие, повышает сопротивляемость организма к болезням.

Детский организм быстро растет и развивается. Поэтому потребность его в питательных веществах достаточно высока.



Чтобы организовать правильное питание ребёнка соблюдайте следующие правила:

1. Питание должно быть разнообразным.

Каждый день в меню ребёнка должны быть: фрукты и овощи, мясо и рыба, молоко и молочные продукты, зерновые продукты (хлеб, каши, хлопья).

2. Питание ребёнка должно быть регулярным.

Детям дошкольного возраста нужно принимать пищу 4-5 раз в день, через каждые 3 часа, и одно и то же время, распределяя рацион питания следующим образом: завтрак – 25%, обед – 35%, полдник – 15%, ужин – 25%.

3. Питание ребёнка должно восполнять его ежедневные траты энергии.

Если у вашего ребёнка есть лишний вес, ограничьте количество сладостей и высококалорийных десертов, замените их фруктами и овощами.

Полезные привычки личной гигиены

Первые учителя для детей – их родители. Мама и папа открывают для ребёнка мир, дают важные советы и учат правильно заботиться о себе. Для

поддержания здоровья ребёнка важно с ранних лет приучать его к гигиене.

Какие же привычки здоровья для детей самые важные?

- Пользоваться только личными предметами туалета;
- Следить за состоянием одежды, обуви;
- Любить чистоту и желание поддержать порядок дома и в детском саду;
- Каждое утро делать гимнастику;
- Выполнять закаливающие процедуры;
- Правильно ухаживать за зубами;
- Соблюдать чистоту тела, рук, ногтей, ног, волос;
- Использовать правила этикета при чихании и кашле;
- Уметь пользоваться туалетной бумагой.