

Учеными доказано, что здоровье человека только на 7-8% зависит только от здравоохранения и более чем на половину - от образа жизни. Сегодня установлено, что 40% заболеваний взрослых берут свое начало с дошкольного возраста.

Дошкольнику необходимо познать особенности своего организма, возможные патологии здоровья и пути их исправления; основы управления собственным здоровьем и выживания в современных условиях жизни, т.е. уже с раннего возраста ребенок должен стать для себя врачом, психологом, физиологом, учителем, психотерапевтом, тренером. Он должен получить базовые знания, которые помогут ему в дальнейшей жизни.

Большое значение для правильного физического воспитания детей в семье имеет отношение родителей к вопросам здорового быта. Понятие «здоровый быт» включает в себя разумный, твердо установленный режим, чистоту самого ребенка и всего, что его окружает систематическое использование воздуха, солнца и воды для закаливания, правильную организацию игры и физических упражнений.

ПОМНИТЕ!

Если родители любят прогулки на свежем воздухе, если они ежедневно занимаются утренней зарядкой и, по возможности, спортивными играми, строго соблюдают гигиенические правила, то естественно, они будут стремиться и детей своих вырастить физически крепкими и нравственно здоровыми. Ребенок невольно старается походить на своих родителей.



ЗДОРОВЬЕ НАШИХ ДЕТЕЙ В НАШИХ РУКАХ!

**Буклет выпустила
инструктор по ФИЗО
МДОУ ЦРР д/с № 46
Ступницкая Л.А.**

Будьте здоровы!



Роль семьи в воспитании здорового ребенка»

Определение здоровья было сформулировано Всемирной организацией здравоохранения и звучит так:

«Здоровье — это не просто отсутствие болезней, а состояние физического, психического и социального благополучия».



Содержание воспитания здорового образа жизни у дошкольников:

- Дать представление о человеке: о себе, мальчиках и девочках, близких родственниках.
- Познакомить с частями тела человека (голова, туловище, руки, ноги, глаза, уши ит.д.). Каждая часть тела выполняет определенные функции.
- Учить детей мыть руки перед едой, после загрязнения, следить за чистотой лица, учить чистить зубы, содержать в порядке нос.
- Учить пользоваться индивидуальным полотенцем, носовым платком, зубной щеткой, расческой, соблюдать опрятность в одежде, обуви.
- Учить тщательно, пережевывать пищу, не разговаривать во время еды, пользоваться салфеткой, сохранять правильную осанку за столом.
- Учить детей при появлении болей обращаться за помощью к взрослому.
- Учить детей отворачиваться при чихании кашле, пользоваться при этом салфеткой или носовым платком.
- Проявление осторожность в общении с незнакомыми людьми.
- Разъяснять детям важность для здоровья сна, питания гигиенических процедур, движений, закаливания.
- Отмечать значение тренировки мышц для здоровья человека.
- Знать подбор упражнений для того, чтобы стать ловким, сильным, выносливым, быстрым, гибким.
- Знать правила сохранения правильной осанки и подбор упражнений для укрепления мышц спины, плечевого пояса, позвоночника.
- Знать упражнения для предупреждения плоскостопия.



Одно из главных условий – нормальный ночной сон.

Чтобы его организовать необходимо, придерживаться следующих правил:

- Ребенка необходимо приучать ложиться в одно и то же время.
 - За час-полтора до отхода ко сну следует уменьшить поток впечатлений (телевизор, радио т.т.)
 - За 30-40 минут до сна можно спокойно погулять.
 - Перед сном рекомендуется принимать теплые ванны продолжительностью 8-10 минут.
 - Помещение, в котором спит ребенок, должно быть хорошо проветрено.
- Родителям не стоит забывать о том, что они являются примером для подражания во все периоды жизни для их малыша, и от того как поведет себя мама или папа в той или иной ситуации зависит поведение и построение жизненных принципов ребенка.
- А все дело в том, что в 3 года, ребёнок ещё не является взрослым, полностью сформированным человеком. Пищеварительные функции желудка, поджелудочной железы, кишечника и печени трех – четырехлетнего малыша, еще не достигают полной зрелости, они пока очень чувствительны к несоответствию количества, качества и составу еды, а также к нарушениям режима приемов пищи.
- В этом возрасте дети продолжают интенсивно расти, при этом, они много двигаются, а, следовательно, тратят массу энергии. Единственным источником энергии для человека является пища, поэтому, родители дошколят должны следить за питанием своих деток точно так же, как делали это первые три года их жизни.

Режим питания.

Режиму питания нужно уделить особое внимание. В этом возрасте дети уже довольно самостоятельные, поэтому без труда могут самостоятельно открыть холодильник и что-нибудь перекусить, или залезть в буфет, где хранятся конфеты, печенье и другие сладости и взять оттуда то, что захочется. Такие перекусы нужно по-возможности, полностью исключить.

Идеальный вариант – это 4-х разовое питание, с интервалами 3 -3,5 часа. Именно столько времени, в среднем, требуется детскому желудку, чтобы переварить пищу. Время кормлений должно быть постоянным, с отклонением не более получаса.

Суточный объем пищи желательнее распределить таким образом, чтобы на завтрак и ужин пришлось примерно по 25%, на обед - 35-40%, а на полдник - 10-15%.

Примерный режим питания для ребёнка 3-6 лет:

- Завтрак 8-9 часов;
- Обед 12- 13 часов;
- Полдник – 16-17 часов;
- Ужин – 19-20 часов.



В промежутках, между приемами пищи можно предложить малышу воду, несладкий чай, сок, компот, а также фрукты и ягоды.

Приготовление пищи.

В блюдах для дошколят все ещё следует избегать острых и сильных вкусовых приправ, а также очень популярных сейчас добавок, таких, как кетчуп, майонез, соевый соус, хрен, жгучий перец, горчица и аджика, а также различных салатных соусов. Очень ограничено следует использовать лук, чеснок, петрушку, укроп и другую зелень. При термической обработке, предпочтений все также следует отдавать блюдам на пару, отварным, запеченным в духовке и тушеным.

