

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
города Нижневартовска детский сад №29 «Елочка»

КНИГА ПАМЯТОК ПО ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ



Составитель: Алексеева Ю.Н.

Иммунитет: дело за родителями

Почему ребенок начинает болеть? А виной тому сниженный иммунитет. Иммунная система защищает организм от инфекций. Задача родителей заключается в том, чтобы укрепить защитные силы ребенка.

Как приучить ребенка к здоровому образу жизни, адекватному питанию, нужной двигательной активности? Что следует предпринимать?

Укреплять иммунитет

Организовать правильное питание.

Проводить закаливание

Укреплять костно-мышечную систему.

К средствам укрепления иммунной системы относятся в первую очередь сбалансированное питание, витаминотерапия, закаливающие процедуры, физические упражнения. В рацион ребенка должны входить белки, жиры, углеводы, макро- и микроэлементы и, конечно, витамины. Первое условие закаливание — выбор правильной, неперегревающей одежды. Одежда на улице и дома должна быть легкой, позволяющей двигаться без затруднений. Хорошее закаливающее воздействие оказывает хождение босиком. На стопе человека находится много различных биологически активных точек, в том числе, реагирующих на холод. Огрубевшая кожа притупляет болевые ощущения болевые ощущения во время ходьбы и понижает возбудимость к холоду. Методы закаливания делятся на традиционные и нетрадиционные. Традиционные: закаливание воздухом, пребывание ребенка на свежем воздухе, солнечные ванны. Нетрадиционные: зимнее плавание - «моржевание», хождение босиком по снегу, обливание и купание в ледяной воде. Только комплекс мероприятий, направленный на укрепление иммунитета, способен принести реальные результаты.

Народные средства, рекомендуемые при гриппе и простудных заболеваниях:
полный отказ от пищи и прием только талой воды на 1-2 суток, рекомендуется в течение еще одних суток пить только свежеприготовленные фруктовые и овощные соки;
натереть чеснок на мелкой терке и вдыхать его запах 2 раза в день по 10-15 минут;
очищенный чеснок натереть на терке, смешать с медом (желательно с липовым) в соотношении 1:1 и принимать перед сном по 1 ст. ложке, запивая теплой водой;
заварить 2 ст. ложки сухих (или 10г свежих) ягод малины стаканом кипятка. Настоять 10-15 мин., добавить 1 ст. ложку меда, размешать и в теплом виде выпить настой перед сном (остерегаться сквозняков);
пустырник и корень цикория обыкновенного в равных пропорциях заварить крутым кипятком как чай. Дать настояться. Принимать по 0,5 стакана в день.

Здоровье начинается со стопы

Детская стопа, по сравнению со стопой взрослого человека, имеет ряд морфологических особенностей. Она более широкая в передней части и сужена в пяточной. У детей дошкольного возраста на подошве сильно развита подкожная клетчатка, заполняющая своды стопы, что нередко приводит к диагностическим ошибкам. При этом дети часто жалуются на быструю утомляемость, головную боль и боль в голени и стопе. У них также нарушается походка. Форма стопы влияет также и на состояние осанки и позвоночника ребенка. Стопа определяется расположением особых рефлексогенных зон на подошвенной поверхности, обеспечивающих связь стопы с различными системами организма (сердечно-сосудистой, дыхательной и др.)

Таким образом, стопа, благодаря уникальному строению и важным функциям, оказывает влияние на весь организм.

Какой же должна быть обувь для дошкольника?

Обувь должна соответствовать форме и размеру стопы.

Подошва должна быть гибкой, не должна быть высокой и не слишком мягкой. Важным элементом обуви для дошкольников является каблук, высота которого не должна превышать 5-10 мм.

В профилактике деформации стопы особое значение имеет наличие фиксированного задника, который позволяет прочно удерживать пяточную кость и предотвращает ее отклонение наружу.

Обувь должна обеспечивать прочную фиксацию в носовой части.

Прочная фиксация стопы в обуви обеспечивается также соответствующими креплениями.

Большое значение для предупреждения деформации стопы имеют закаливающие процедуры, в том числе использование гидромассажных ванночек, а также использование тренажеров для стоп.

Данная информация носит ознакомительный характер. Помните, что самолечением заниматься нельзя! При возникновении первых признаков заболевания нужно обратиться к врачу!

К чему ведет ранне обучение ребенка?

Некоторые родители пренебрежительно относятся к проблеме «школьной зрелости», пытаются **как можно раньше начать обучение своего ребенка**, подвергая его риску потери как здоровья, так и гармоничного развития.

Выбранная родителями образовательная программа начальных классов должна способствовать укреплению физического и психического здоровья детей, защищать их от перегрузки.

Практика показывает, что лишь 5-7% дошкольников здоровы, до 25% страдают хроническими заболеваниями, свыше 60% имеют функциональные отклонения.

Наш опыт работы с ослабленными детьми и учащимися, не получившими дошкольного образования, показал, что **они не обладают «внутренней позицией школьника», не могут выдержать учебный режим.**

Поэтому при выборе типа школы (общеобразовательная, гимназия, лицей и др.) надо помнить, что образовательный процесс неизбежно сопровождается определенной интеллектуальной и психологической нагрузкой для детей. Кроме того, в процессе учебных занятий у ребенка неизбежно создается определенное напряжение, т.к. формируется способность к организованной, ритмичной деятельности, развитие умения концентрироваться на нужной задаче. Объем расширенной образовательной нагрузки (прогимназической) у детей с ослабленным здоровьем вызывает утомление. Надо учесть, что занятия по наиболее трудным предметам (математике, развитию речи, иностранному языку и др.) требуют повышенной познавательной активности детей, и если родители вынуждают их к дополнительному образованию (студии, кружки, секции) за счет времени, отведенного на прогулку и отдых, то нагрузка, не соответствующая возрасту и здоровью ребенка, вызывает сильное утомление, ухудшение эмоционального состояния, повышенную невротизацию.

У ослабленных детей учебная и физическая перегрузка может способствовать появлению психоэмоциональных срывов, потери мотивации к обучению, раннему расстройству здоровья.

Подойдите к выбору школы с любовью к своему ребенку!

Когда я ем, я глух и нем

Когда малышу исполнилось 3 года, самое время начинать учить его правильному поведению за столом.

Ребенок должен сидеть прямо, не опираясь во время еды локтями на стол, не расставляя их широко в стороны. Он должен уметь правильно пользоваться ложкой: держать ее тремя пальцами - большим, указательным и средним, зачерпывая еду так, чтобы она не проливалась, подносить ложку ко рту боковым краем, а не суженной частью.

Ребенок должен помнить, что если приходится накалывать вилкой кусочки еды, то ее необходимо держать зубцами вниз, а если есть пюре, густую кашу или вермишель - как лопаточку. Пользуясь столовым ножом, ребенок должен держать его в правой руке, а вилку - в левой. Взрослые должны приучить его не нарезать всю порцию сразу, а отрезав кусочек, съесть его и лишь потом отрезать следующий. Такой порядок предотвращает быстрое охлаждение плотной пищи и позволяет сохранить привлекательный внешний вид блюда. Необходимо, чтобы у малыша выработалась привычка жевать не спеша, с закрытым ртом. Если у него плохой аппетит, недопустимо отвлекать его во время еды, разрешать смотреть телевизор или обещать вознаграждение за то, что он все съест. Подобные поощрения нарушают пищеварительный процесс, а аппетит не улучшают вовсе. Мягко, но настойчиво взрослые должны донести до малыша мысль, что во время еды играть с посудой, размахивать руками, громко разговаривать, смеяться, отвлекаться, поднимать еду с пола или брать ее руками (кроме особо оговоренных этикетом случаев) - это некрасиво.

Ребенок должен принимать пищу в спокойном состоянии (это относится не только к шестилеткам!). Надо избегать ссор и неприятных разговоров за столом - это тоже ухудшает процесс пищеварения и снижает аппетит. Не следует давать малышу еды больше, чем он сможет съесть. Лучше потом положить чуточку добавки.

Малыш должен знать, что из-за стола можно выйти, окончив трапезу, только с разрешения старшего (но, конечно, не с куском хлеба или другой пищей в руках). Он обязательно должен поблагодарить присутствующих, задвинуть стул, убрать за собой посуду, помыть руки (так же, как и перед едой) и сполоснуть рот. Ребенок очень быстро усвоит все эти правила, если перед его глазами будет пример взрослых и если прием пищи будет проходить за красиво накрытым столом, в спокойной обстановке.

Правильное питание ребенка

- ◆ Ребенка надо кормить в строго установленное время.
- ◆ Давать только то, что полагается по возрасту.
- ◆ Кормить детей надо спокойно, терпеливо, давая возможность хорошо прожевывать пищу.
- ◆ Ни в коем случае не кормить ребенка насильно.
- ◆ Не отвлекать от еды чтением или игрой.
- ◆ Не применять поощрений за съеденное, угроз и наказаний за несъеденное.

Надо поощрять:

- желание ребенка есть самостоятельно;
- стремление ребенка участвовать в сервировке и уборке
стола.

Надо приучать детей:

- перед едой тщательно мыть руки;
- жевать пищу с закрытым ртом;
- есть только за столом;
- правильно пользоваться ложкой, вилкой, ножом;
- вставая из-за стола, проверить свое место, достаточно ли оно чисто, при необходимости самостоятельно убрать его;
- окончив еду, поблагодарить тех, кто ее приготовил,
сервировал стол.

Закладывая в детях привычку есть разную пищу, взрослым следует набраться терпения, так как положительное отношение к еде у детей формируются очень долго, особенно если в семье и детском саду нет единых взглядов и на этот счет

Обучение детей навыкам мытья рук

Уважаемые родители!

В формировании привычки к здоровому образу жизни привитие стойких культурно-гигиенических навыков является одним из основных направлений. Действия, направленные на соблюдение чистоты тела должны стать настолько привычными, что должны выполняться автоматически.

Алгоритм процедуры мытья рук

- 1. Засучить рукава*
- 2. Открыть кран*
- 3. Взять мыло*
- 4. Намочить мыло*
- 5. Намылить руки*
- 6. Положить мыло*
- 7. Мылить до появления мыльных пузырей*
- 8. Смыть мыло*
- 9. Закрыть кран*
- 10. Вытереть руки*

- ◆ Умывание должно вызывать у ребенка приятные эмоции: вода должна быть не очень холодной и не затекать ему за рукава.
- ◆ Чтобы ребенок смог достать кран, можно под ноги поставить скамеечку.
- ◆ Полотенце должно висеть на такой высоте, чтобы ребенок мог его сам взять и повесить. Для удобства пользования оно не должно быть слишком большим

Как проводить закаливание

Контрастное обливание стоп

Закаливание - это средство повышения защитных сил организма к воздействию окружающей среды. Это целый комплекс мероприятий, осуществляемый в повседневной жизни. Из водных процедур наиболее широко применяется контрастное обливание стоп: попеременное воздействие теплой и холодной воды приводит к более быстрым реакциям нервной системы.

Методика проведения

Обливание лучше проводить после дневного сна. Вода льется из двух ковшов попеременно на нижнюю половину голени и стопы. Температура 36-18-36-18 градусов. После болезни, в течение двух недель, обливание надо заканчивать теплой водой и температуру повышать на два градуса (38-20-38).

Основные правила закаливания

- > Закаливание эффективно только тогда, если оно проводится систематически.
Не забывайте его проводить в выходные дни!
- > Приступать к закаливанию можно в любое время года, но нельзя начинать, если ребенок болен.
- > Нельзя резко увеличивать силу и продолжительность закаливающих воздействий.
- > Процедура должна нравиться ребенку, вызывать положительные эмоции.

Профилактика зрения

Народная мудрость гласит: «Лучше один раз увидеть, чем сто раз услышать». Это выражение подчеркивает роль зрения в жизни человека. Поэтому, наряду со многими вопросами воспитания и обучения детей важную роль играет охрана их зрения.

По статистике, каждый четвертый студент близорук. Страдают этим и дети школьного и дошкольного возраста. На зрение влияет и общее состояние организма и перегрузка глазных мышц.

Если вы решили всесторонне укреплять здоровье своего ребенка, то без знания следующих правил ему не обойтись. Помогите понять и запомнить слова:

Я здоровье сберегу,

Сам себе я помогу!

Правила бережного отношения к зрению

- необходимо умываться по утрам;
- оберегать глаза от попаданий в них инородных предметов;
- употреблять в пищу достаточное количества растительных продуктов (морковь, лук, помидоры, сладкий красный перец);
- не читать лежа;
- не читать в транспорте и при плохом освещении;
- при чтении и письме свет должен освещать страницу слева;
- расстояние от глаз до текста рекомендуется 30-35 см.;
- смотреть телевизор не более 1-1,5 часов в день;
- сидеть не ближе трех метров от телевизора;
- делать гимнастику для глаз.
- не смотреть на яркий свет

"Как заинтересовать ребенка занятиями физической культурой?"

Уважаемые родители! Не забывайте о том, что здорового ребенка не надо заставлять заниматься физкультурой. Он сам чуждается в движении и охотно будет выполнять любые упражнения, которые вы предложите ему.

Побудить интерес к занятиям поможет.

- ваша личная заинтересованность и непосредственное участие;
- * превращение тренировок в интересную игру, а не в скучный урок;
- * демонстрация умений ребенка перед другими детьми и взрослыми;
- уверенность в его силах, поощрение.

Когда начинать заниматься?

Начинайте заниматься с ребенком с первых дней жизни. Основным периодом занятий родителей с детьми является возраст от 2 до 6 лет.

Когда и сколько заниматься?

Необходимо ежедневно уделять занятиям физической культурой хотя бы несколько минут.

Ребенок должен привыкнуть к занятиям. Они должны стать для него ежедневной потребностью.

Продолжительность занятий зависит от возраста ребенка и лимита свободного времени родителей.

Укрепляйте осанку детей.

Приучайте детей правильно держать туловище. Обратите внимание, как он держится в течении дня, правильно ли сидит, ходит, ловок ли в играх, танцах, других движениях, как стоит, сидит.

Ребенок должен спать на спине, или на животе, не допускайте лежания на боку, на коленях, подтянутыми к груди "калачиком".

Матрац должен быть жестким, подушка - маленькой плоской. Ребенок должен каждый день заниматься физкультурой. Гимнастика и массаж прекрасно укрепляют все мышцы тела, способствуют гармоничному развитию детского организма, формированию правильной осанки.

Одежда ребенка должна быть удобной, свободной, не стеснять движений. Она должна соответствовать размерам тела ребенка, быть удобной, не длинной и не узкой, чтобы не затруднять дыхание и кровообращение.

Травма шейного отдела позвоночника.

Рекомендуется: укреплять мышцы шеи, головы; плавание. **Нельзя:** кувыркаться, стоять на голове, нырять в воду вниз головой.

Патология тазобедренных суставов.

Рекомендуется: больше сидеть по-турецки, поза лотоса, плавание. **Нельзя:** сидеть по-лягушачьи, прыгать, выполнять упражнения на четвереньках, корточках.

Нарушение осанки.

Рекомендуется: несколько раз в день принимать горизонтальное положение на животе, спине - по 15 минут, спать на жесткой постели, на спине, на животе.

Нельзя: долго находиться в одной позе, спать на мягкой постели, прыгать с высоты.

Программа - минимум

по формированию у детей потребности в здоровом образе жизни

- ◆ полоскать рот после каждого приема пищи,
- ◆ чистить зубы утром и вечером;
- ◆ *мыть руки перед едой и после посещения туалета;*
- ◆ *ежедневно менять трусы, носки, носовые платки;*
- ◆ спать в облегченной одежде;
- ◆ ежедневно обтираться или обливаться прохладной водой полностью или
частично;
- ◆ разминаться после пробуждения;
- ◆ уметь избегать опасности;
- ◆ ежедневно делать зарядку и бегать в медленном темпе;
- ◆ *больше времени уделять спортивным играм и*
упражнениям;
- ◆ *не переедать, не есть много сладкого и как можно больше употреблять*
овощей и фруктов, особенно зелени, чеснока и лука;
- ◆ не есть овощи и фрукты немывыми.

К моменту поступления в школу дети должны не только получить обо всем этом четкие представления, но и иметь довольно стойкие привычки и навыки.

Желаю вам цвести, расти
Копить, крепить здоровье.
Оно для дальнего пути-
Главнейшее условие!

Средства закаливания

- Основные средства закаливания - солнце, воздух и вода, босохождение, самомассаж.
- Комнату, где находится ребенок, необходимо тщательно проветривать. Оптимальная температура в помещении 19 - 20 С. Ребенок должен находиться в легкой рубашке или платье.
- Самый доступный вид закаливания - воздушные ванны.
Г.И. Сперанский писал: «День, проведенный ребенком без прогулки, потерян для его здоровья». Ребенок дошкольного возраста должен ежедневно находиться на воздухе не менее 3 часов.
- Солнечные ванны хотя и полезны (они укрепляют защитные силы организма), должны быть строго дозированы. Во время принятия солнечных ванн голову следует прикрывать панамкой.
- Наиболее сильным средством закаливания является вода. К водным процедурам относятся: обливание, обтирание, душ, купание в открытых водоемах. Водные процедуры должны проводиться после утренней зарядки.
- Зарядка, водные процедуры, завтрак способствуют тому, что ребенок становится бодрым, у него появляется желание активно играть, идти в детский сад, а затем и школу.

Профилактика плоскостопия

- При слабых мышцах и связках стопы может развиваться плоскостопие. Ребенок с плоской стопой не может быстро бегать, заниматься спортом, при ходьбе размахивает руками, сильно топает, его походка становится неуклюжей.
- Для предупреждения плоскостопия у детей дошкольного возраста следует выполнять следующие рекомендации:
 - обувь должна быть нетесной;
 - задник жестким;
 - подошва эластичной;
 - каблук не более 8 мм;
 - дети не должны ходить дома в теплой обуви.
- Необходимо выполнять упражнения:
 - ходьба на носках; -на наружных краях стопы;
 - по песку, гальке, неровной поверхности;
 - массаж стоп;
 - плавание

Движение - здоровье ваших детей

Все родители хотят, чтобы их дети были здоровыми и развитыми, но не все знают, что это во многом зависит от двигательной активности ребенка.

Движение необходимо для нормального развития.

К сожалению, в наше время не только взрослые, **но** и дети проводят большую часть дня дома. Однако у детей выше естественная потребность в активных движениях (**норма 20-30 тыс. шагов в сутки или 7 часов занятий физкультурой и спортом в неделю**). Движение одно из условий нормального развития ребенка.

Физическая подготовка у каждого человека разная.

Далеко не все взрослые и дети имеют хорошую физическую подготовку. Простой способ определения ее уровня - подъем по лестнице на 4 - й этаж за 2 минуты (это минимальное время для включения всех систем организма в активный рабочий режим). Если затруднений во время подъема нет - физ. Подготовка хорошая. Если же есть одышка, подсчитайте пульс сразу же после подъема: больше 100-130-хорошая, меньше 100-отличная. Физическую подготовку необходимо учитывать при организации спортивных нагрузок.

Регулярность - необходимое требование оздоровительных занятий спортом.

Физические упражнения предъявляют повышенные требования к работе сердца. Но если нагрузка увеличивается постепенно, от занятия к занятию, и проводятся **они 3-4 раза в неделю**, то это приносит пользу организму, тренирует его. Для того, чтобы поддерживать оптимальный уровень физической подготовки, желательно заниматься **не менее 2-х и не более 5 раз в неделю**. В результате: экономно работает сердце, нормализуется вес, улучшается сон, повышается работоспособность.

Выполняйте физические упражнения вместе с детьми.

Семейные спортивные занятия восполняют дефицит двигательной активности, укрепляют контакты старших с младшими, общее приподнятое настроение в семье.

Помните: движение это здоровье! Будьте здоровы

Памятка "Плоскостопие"

- При слабых мышцах и связках стопы может развиваться плоскостопие. Ребенок с плоской стопой не может быстро бегать, заниматься спортом, при ходьбе размахивает руками, сильно топает, его походка становится неуклюжей.
- Для предупреждения плоскостопия у детей дошкольного возраста следует выполнять следующие рекомендации:
 - обувь должна быть нетесной;
 - задник жестким;
 - подошва эластичной;
 - каблук не более 8 мм;
 - дети не должны ходить дома в теплой обуви.
- Необходимо выполнять упражнения:
 - ходьба на носках;
 - на наружных краях стопы;
 - по песку, гальке, неровной поверхности;
 - массаж стоп;
 - плавание.

Кулик Г. И., Сергиенко Н. Н. Школа здорового человека. – Москва, 2008.

Семь великих и обязательных "не"

1. Не принуждать ребенка к еде. Пищевое – одно из самых страшных насилий над организмом и личностью, приносит вред физический и психический.
2. Не навязывать. Уговоры и убеждения – насилие в мягкой форме.
3. Не ублажать; еда – не средство добиться послушания и не наслаждение, она средство жить.
4. Не торопить. Еда не тушение пожара, темп еды дело сугубо личное; спешка всегда вредна, а перерывы в жевании необходимы даже корове.
5. Не отвлекать. Пока ребенок ест, телевизор должен быть выключен, а новая игрушка припрятана.
6. Не потакать. Нельзя позволять ребенку есть, что попало и в каком угодно количестве (например, неограниченные дозы варенья или мороженого).
7. Не тревожиться, поел ли ребенок, вовремя ли и сколько, следите только за качеством пищи.

Кулик Г. И., Сергиенко Н. Н. Школа здорового человека. – Москва, 2008.

Как сохранить здоровые зубы без лекарств?

1. Энергично и много жевать, после еды съесть морковку или яблоко.
2. Не употреблять много сладостей и мучных изделий.
3. Научиться медленно пить, особенно молоко, чай, задерживая их во рту на 1-2 мин.
4. После каждой еды, особенно после употребления сладкого, обязательно хорошо прополоскать рот водой, а еще лучше – щелочной минеральной водой (нарзан, боржоми) или раствором питьевой соды (1/4 чайной ложки на стакан воды).
5. Правильно чистить зубы дважды в день – после завтрака и ужина.
6. После чистки зубов втирать пальцем зубную пасту в поверхность эмали зубов в течение двух минут.
7. Между приемами пищи полоскать рот раствором поваренной соли терпимой крепости 2-3 раза в день.
8. Выполнять упражнения по тренировке зубов и челюстей, поочередно то слабо, то крепко сжимая зубы; захлопывая рот легко, затем с силой; отводя нижнюю челюсть то вправо, то влево со скольжением зубов по зубам.
9. Закалять свой организм и заниматься утренней гимнастикой.

Кулик Г. И., Сергиенко Н. Н. Школа здорового человека. – Москва, 2008.

Памятка "Закаливание"

- Основные средства закаливания – солнце, воздух и вода, босохождение, самомассаж.
- Комнату, где находится ребенок, необходимо тщательно проветривать. Оптимальная температура в помещении 19-20с. Ребенок должен находиться в легкой рубашке или платье.
- Самый доступный вид закаливания – воздушные ванны. Г. И. Сперанский писал: «День, проведенный ребенком без прогулки, потерян для его здоровья». Ребенок дошкольного возраста должен ежедневно находиться на воздухе не менее 3 часов.
- Солнечные ванны, хотя и полезны (они укрепляют защитные силы организма), должны быть строго дозированы. Во время принятия солнечных ванн голову следует прикрывать панамкой.
- Наиболее сильным средством закаливания является вода. К водным процедурам относятся: обливание, обтирание, душ, купание в открытых водоемах. Водные процедуры должны проводиться после утренней зарядки.
- Зарядка, водные процедуры, завтрак способствуют тому, что ребенок становится бодрым, у него появляется желание активно играть. Идти в детский сад.

Кулик Г. И., Сергиенко Н. Н. Школа здорового человека. – Москва, 2008

Семейный кодекс здоровья

- Каждый день начинаем с зарядки.
- Просыпаясь, не задерживаемся в постели.
- Берем холодную воду в друзья: она дает бодрость и закаляет.
- В детский сад, в школу и на работу – пешком и в быстром темпе.
- Лифт – наш враг.
- Будем щедрыми на улыбку, никогда не унываем.
- При встрече желаем, друг другу здоровья («Здравствуйте!»).
- Режим – наш друг, хотим все успеть – успеем!
- Ничего не жевать, сидя у телевизора.
- Еда не только вкусная, но главное – полезная!
- В отпуск и в выходные – только вместе.

Спорт - это здоровье

- Ежедневно делайте утреннюю гимнастику, занимайтесь физическими упражнениями.
- Правильно сидите за столом на стуле, не горбитесь, не наклоняйте низко голову.
- Спите на жесткой постели с невысокой подушкой.
- При письме, чтении, работе на компьютере меняйте позу, делайте физкультминутки.
- Больше гуляйте на свежем воздухе, играйте в спортивные игры, плавайте, катайтесь на велосипеде, на лыжах, санках, коньках, играйте с скакалкой, обручем, мячом.
- Каждый день смотрите на себя в зеркало и следите за осанкой.
- Берегите свое здоровье и здоровье ваших детей.

Режим дня - залог здоровья

- Режим дня – это сон, пребывание на свежем воздухе, игровая деятельность, занятия, отдых, прием пищи, личная гигиена, физическая культура.
- Строго придерживайтесь режима, это упорядочивает поведение ребенка, он привыкает к определенному порядку дня и спокойно ему подчиняется. Ко всему новому ребенок часто относится отрицательно, настороженно, поэтому к режиму приучают постепенно.
- Родители должны помнить, что шумные, подвижные игры, новые игрушки возбуждают детей, ребенку трудно переключаться на другую деятельность, например: сон, еду.
- Все режимные моменты нужно организовывать так, чтобы ребенку не приходилось ждать: умылся – сел за стол; сел за стол – начал есть; разделся – лег в кровать.
- Не нарушайте сами распорядок дня. Вы для ребенка – образец во всем. Подражая вам, он сам начнет делать то, что необходимо.

Закаливание

- Основные средства закаливания – солнце, воздух и вода, босохождение, самомассаж.
- Комнату, где находится ребенок, необходимо тщательно проветривать. Оптимальная температура в помещении 19-20 * С. Ребенок должен находиться в легкой рубашке или платье.
- Самый доступный вид закаливания – воздушные ванны. Г.И. Спиранский писал: «День, проведенный ребенком без прогулки, потерян для его здоровья». Ребенок дошкольного возраста должен находиться на воздухе не менее 3 часов.
- Солнечные ванны укрепляют защитные силы организма, но должны быть строго дозированы.
- Наиболее сильным средством закаливания является вода. К водным процедурам относятся: обливание, обтирание, душ, купание в бассейне и открытых водоемах.

Зарядка, водные процедуры, завтрак способствуют тому, что ребенок становится бодрым, у него появляется желание активно играть, идти в детский сад, а затем в школу

Как сохранить зубы?

1. Энергично и много жевать, после еды съесть морковь или яблоко.
2. Научиться медленно, пить, особенно молоко, чай, задерживая их во рту на 1-2 минуты.
3. Не употреблять много сладостей и мучных изделий.
4. После каждой еды, особенно после употребления сладкого, обязательно хорошо прополоскать рот водой, а еще лучше – щелочной минеральной водой (нарзан, баржоми) или раствором пищевой соды (1/4 чайной ложки на стакан воды).
5. Правильно чистить зубы дважды в день – после завтрака и ужина.
6. После чистки зубов втирать пальцем зубную пасту в поверхность эмали зубов в течение двух минут.
7. Между приемами пищи полоскать рот раствором поваренной соли терпимой крепости 2-3 раза.
8. Выполнять упражнения по тренировке зубов и челюстей, поочередно то слабо, то крепко сжимая зубы; захлопывать рот легко, затем с силой; отводя нижнюю челюсть то вправо, то влево со скольжением зубов по зубам.
9. Закалять свой организм и заниматься утренней гимнастикой.

Профилактика плоскостопия

При слабых мышцах и связках стопы может развиваться плоскостопие. Ребенок с плоской стопой не может быстро бегать, заниматься спортом, при ходьбе размахивает руками, сильно топает, его походка становится неуклюжей.

Для предупреждения плоскостопия у детей дошкольного возраста следует выполнять следующие рекомендации:

- обувь должна быть не тесной;
- задник жестким;
- подошва эластичной;
- каблук не более 8 мм;
- дети не должны ходить дома в теплой обуви.

Необходимо выполнять следующие упражнения:

- ходьба на носках, на наружных краях стоп;
- ходьба по песку, гальке, неровной поверхности, колючей дорожке;
- массаж стоп, плавание;
- захватывание и перекладывание мелких предметов
- катание стопой ребристых палочек, колючих мячиков.

