

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

«Картотека памяток по ЗОЖ для родителей»

**Воспитатель:
Алексеева Ю.Н.**

г. Нижневартовск, 2023 г.

10 ГЛАВНЫХ ЗАПОВЕДЕЙ ЗДОРОВОЙ ЖИЗНИ.



Заповедь 1. Соблюдаем режим дня.

Очень важно приучать просыпаться и засыпать, кушать, гулять, трудиться в одно и то же время. Следует уделять особое внимание полноценному сну (своевременное засыпание – не позднее 21.00-22.00, минимальная длительность сна – 8- 10 часов).

Необходимо регламентировать просмотр телепередач как по времени (не более 40 мин. – 1 часа), так и по содержанию (вечером следует избегать возбуждающей тематики).

Всё это вселяет чувство безопасности, уверенности и устойчивости. Это учит ребёнка распределять и сохранять физические и психические силы в течение дня, делает его спокойным и позитивным.

Заповедь 2. Регламентируем нагрузки.

Очень важно регламентировать как физические нагрузки, так и эмоциональные, и интеллектуальные. Другими словами, жить под девизом «Делу время – потехе час».

Нужно внимательно следить за поведением ребёнка. При этом необходимо ориентироваться на его состояние. Потеря внимания, капризы, истерики, отказ от деятельности, расторможенность являются сигналом перегрузок. При первых признаках этих проявлений следует прекратить или снизить интенсивность деятельности или общения. При первой возможности необходимо дать ребёнку отдохнуть. Лучший отдых – двигательная активность на свежем воздухе.

Заповедь 3. Свежий воздух.

Свежий воздух просто необходим детскому развивающемуся мозгу! Недостаток кислорода приводит к значительному ухудшению самочувствия.

Ежедневные прогулки – эффективный метод закаливания ребёнка. Потребности растущего организма в кислороде более чем в 2 раза превышает потребность у взрослых. Хорошо сочетать прогулки со спортивными и подвижными играми.

Заповедь 4. Двигательная активность.

Движение – это естественное состояние ребёнка. Задача взрослых – создать условия для двигательной активности ребёнка. Лучшая среда для этого – детская площадка, парк. Так как они сочетают два важных условия для двигательной активности – пространство и свежий воздух.

Пусть ваш ребёнок как можно больше гуляет, играет в подвижные игры, бегают, прыгает, лазает, плавает. Это очень важно для полноценной деятельности мозга, а, следовательно, и всего организма ребёнка.

Заповедь 5. Физическая культура.

Систематические занятия физкультурой очень полезны для здоровья. Они укрепляют не только физическое здоровье, но и психику ребёнка, позитивно влияют на его характер, способствуют развитию волевых качеств, уверенности в себе, ответственности, умения дружить.

Арсенал видов физической культуры очень широк: утренняя зарядка; физкультминутка; дыхательная гимнастика; гимнастика для глаз; простые приёмы массажа рук, ступней, ушных раковин и других биологически активных точек тела; спортивные секции.

Главное, чтобы выбранный вид физической культуры нравился ребёнку, чтобы он этим занимался с удовольствием.

Пусть ваш ребёнок как можно больше гуляет, играет в подвижные игры, бегают, прыгает, лазает, плавает. Это очень важно для полноценной деятельности мозга, а, следовательно, и всего организма ребёнка.

Заповедь 6. Водные процедуры.

Водные процедуры очень полезны для здоровья, хорошего самочувствия, прекрасного настроения. Можно выбрать любой,

подходящий для ребёнка вид водных процедур или же чередовать разные виды.

- Обливание утром после сна и вечером перед сном одним-двумя небольшими ведрами тёплой, прохладной или холодной воды.
- Контрастный душ, контрастные ванны для рук и ног.
- Обтирание мокрым полотенцем.

Предварительно проконсультируйтесь с врачом-педиатром. Главное, пусть ваш ребёнок получает удовольствие от этой процедуры.

Заповедь 7. Простые приёмы массажа биологически активных точек рук, ступней, ушных раковин, лица и тела.

Массаж биологически активных точек, расположенных в области носа, глаз, ушей, у висков, на пальцах рук и ног, на кистях рук, на подошвах, путём надавливания, растирающих линейных и вращательных движений является прекрасным средством для улучшения регуляции деятельности всех систем организма. Таким образом, он нормализует работу всех органов и систем, в том числе и психики.

Заповедь 8. Питание.

Детям для полноценного роста и развития необходимо рациональное питание. В организации питания ребёнка следует придерживаться простых, но очень важных правил.

- Питание по режиму (выработать у ребёнка привычку есть в строго отведённые часы).
- Для приготовления пищи использовать только натуральные продукты
- Включать в рацион питания ребёнка богатые витаминами и минеральными веществами продукты, особенно в весенний период.
- Важно, чтобы питание было хорошо сбалансированно: в пище должно быть достаточное количество белков, жиров и углеводов.
- Ежедневно на столе должны быть фрукты и овощи.
- Аппетит ребёнка зачастую зависит от внешнего вида еды.

Заповедь 9. Творчество.

В творчестве ребёнок может выразить себя: свои мысли, чувства, эмоции. Он может создать свой мир по своим законам, почувствовать радость и удовлетворение. В творчестве ребёнок может проявить

негативные чувства и переживания и освободиться от них. Через творчество ребёнок постигает прекрасное, гармонию мира.

Заповедь 10. Тёплый, доброжелательный психологический климат в семье.

Обстановка, в которой воспитывается ребёнок, психологический климат в семье имеют огромное влияние на состояние физического и психического здоровья ребёнка. В комфортной ситуации развитие ребёнка идёт быстрее и гармоничнее. Он впитывает в себя всё позитивное, что его окружает. И это делает его сильным, счастливым и уверенным в себе человеком.

И, наоборот, если ребёнок растёт в неблагоприятной среде, где присутствуют агрессия, раздражение, злость, тревога, страх, он заражается этими негативными эмоциями и чувствами, что приводит к расстройствам его здоровья и, следовательно, к задержке развитию.



7 РОДИТЕЛЬСКИХ ЗАБЛУЖДЕНИЙ О МОРОЗНОЙ ПОГОДЕ



1. *Многие считают, что ребенка надо одевать теплее.*

Мнение специалистов:

Дети, которых кутают, чаще болеют. Особенно опасно слишком тепло одевать детей, уже умеющих ходить. Движения сами по себе согревают организм, и помощь «ста одежек» совершенно лишняя. В детском организме нарушается теплообмен и в результате он перегревается. Тогда достаточно даже легкого сквозняка, чтобы простыть.

2. *Многие считают: чтобы удерживать тепло, одежда должна прилегать к телу.*

Мнение специалистов:

Парадоксально, но самое надежное средство от холода – воздух. Оказывается, чтобы лучше всего защититься от низкой температуры, надо создать вокруг тела воздушную прослойку. Для этого подойдет теплая, но достаточно просторная одежда. Что надеть под куртку или пальтишко? Сначала маячку или футболку из хлопка, который хорошо впитывает пот, потом пуловер или шерстяной свитер, свободный, но плотно прилегающий на шее и запястьях. На ноги – шерстяные носки и теплые ботинки на меху или сапожки, но не тесные, а такие, чтобы большой палец ноги мог легко двигаться внутри.

3. *Многие считают: если малышу холодно, он обязательно даст об этом знать.*

Мнение специалистов:

Ребенок 2-3 лет не может сказать «мне холодно», не умеет стучать зубами и дрожать. Жировая прослойка под кожей у него очень мала, и система терморегуляции сформировалась еще не до конца. Единственной реакцией сильно замершего малыша будут резкая бледность и непреодолимое желание спать. Имейте в виду: момент, когда тело ребенка расслабляется, - сигнал опасности! Не радуется и «умилительная» зимняя картинка – спящий в санках ребенок. Ведь он не движется, а просто отдан в неласковые руки мороза.

4. Многие считают, что зимой вполне достаточно погулять часок.

Мнение специалистов:

На этот счет нет строгих правил. Все зависит от закаленности ребенка и уличной температуры. Максимально допустимая температура для прогулок с малышом первого года жизни минус 15°; а опасные «спутники» зимнего воздуха – высокая влажность и ветер. Дети лучше переносят холод, если их покормить перед прогулкой – особенно «дает» тепло пища, богатая углеводами и жирами. Поэтому выйти лучше сразу после еды.

5. Многие считают – беда, если у ребенка замерзнут уши.

Мнение специалистов:

В сильный мороз, боясь отита, мамы и сердобольные бабушки используют целый арсенал платочков, шапок-ушанок, шапок-шлемов. Однако если возникло воспаление ушей, вовсе не значит, что переохладились именно они. Анатомическое строение детского внутреннего уха таково, что просвет евстахиевых труб гораздо шире, чем у взрослого. Даже при легком насморке жидкие выделения из носа через носоглотку легко туда затекают, неся с собой инфекцию. Чаще всего из-за этого и возникают отиты, а не от того, что «застудили» уши. Позаботьтесь поплотнее закрыть шею и затылок ребенка – именно здесь происходит наибольшая потеря тепла. А уши надо закалять с самого рождения – не надевать плотно прилегающие многочисленные платочки и шапочки.

6. Многие считают: раз ребенок замерз, нужно как можно быстрее согреть его. Мнение специалистов:

Это верно и неверно. Согреть нужно, но не в «пожарном порядке». Например, если положить замерзшие пальчики на батарею центрального

отопления или подставьте под струю горячей воды – беды не миновать. Резкий контраст температур может вызвать сильную боль в переохлажденном участке тела или, хуже того, нарушение работы сердца! Чтобы согреть малыша, прежде всего, переоденьте его в теплое сухое белье, положите в кроватку и укройте одеялом. Обычной комнатной температуры вполне достаточно. Если ребенок озяб, но немножко, можно предложить ему не горячую ванну – пусть поплавает порезвиться.

7. Многие считают, что простуженный ребенок не должен гулять.

Мнение специалистов: Если температура у малыша не повышена, прогулки нужны обязательно! Держать больного ребенка неделями в квартире – не лучший выход. Наверное, замечали, что на свежем воздухе даже насморк как бы отступает, нос прочищается, начинает дышать. Ничего, если будет и морозец. Следите, чтобы ребенок не дышал ртом, чтобы его не продуло ветром, и он не вспотел. Не позволяйте ему много двигаться: ни к чему пока беготня или катание с горки. Гуляйте «за ручку» - чинно и благородно, как говаривали в старину.



«Формируем навыки здорового образа жизни у детей дошкольного возраста»



Здоровый образ жизни – это деятельность человека, направленная на сохранение здоровья.

“Здоровье не всё, но всё без здоровья – ничто”.

(Сократ.)

ПОМНИТЕ!!!

Основными компонентами здорового образа жизни являются:

1. Рациональное питание.
2. Регулярные физические нагрузки.
3. Личная гигиена.
4. Закаливание организма.
5. Отказ от вредных привычек.

ДОБРЫЕ СОВЕТЫ

1. Каждый новый день начинайте с утренней гимнастики и улыбки.



2. Соблюдайте режим дня.



3. Больше читайте книги, меньше смотрите телевизор.
4. Не бывает плохих детей, бывают плохие поступки.



5. Положительное отношение к себе - основа психологического выживания.
6. Личный пример здорового образа жизни - лучше всяких бесед о нем.
7. Закаливайтесь - солнце, воздух и вода- наши лучшие друзья
8. Лучший вид отдыха - прогулка с семьей на свежем воздухе.
9. Помните: простая пища самая полезная для здоровья.



10. Лучшее развлечение для ребёнка - совместная игра с родителями.
11. С раннего детства воспитывайте у своих детей привычку заниматься физкультурой и спортом!
12. Воспитывайте в своих детях уважение к людям, занимающимся спортом!
13. Рассказывайте о своих спортивных достижениях в детстве и юности!



ПОМНИТЕ!!!

здоровье детей должны заботиться родители!

Приучайте ребенка к физическим нагрузкам с самого детства. Активные движения повышают устойчивость ребёнка к заболеваниям, вызывают мобилизацию защитных сил организма, повышают деятельность лейкоцитов. Недостаток движений (гиподинамия) вызывает изменения в центральной нервной системе, которые могут привести к эмоциональной напряженности и неустойчивости, к нарушению обмена веществ в организме, к снижению работоспособности организма.

Полезными будут и процедуры закаливания.

Лучший способ привить ребенку здоровый образ жизни – пример родителей.