

Памятка для родителей

«БЫТЬ здоровым — это здорово!»

Как не стыдно человеку
Чуть чего бежать в аптеку,
Ты прими хоть сто пилюль,
Всё равно здоровья нуль.
Зато у матушки-природы
Полным-полно других даров,
Прими леса, поля и воды,
И гор хребты, и небосводы,
И ты практически здоров.
Ю. Энтин

«Я здоровым быть могу - сам себе я ПОМОГУ»

- Смейтесь хотя бы 10 минут в день, тогда ваш сон станет спокойным, бодрствование – рассудительным и энергичным, а риск инфаркта снизится на 50%.
- Ежедневно съедайте 30 граммов рыбы – это снижает уровень холестерина в крови и способствует профилактике болезней сердца и кровеносных сосудов.
- Не подавляйте в себе негативные эмоции, вы рискуете приобрести невроз или какую-нибудь болезнь.
- Больше ходите пешком.
- Если любите петь, то делайте это каждый день.
- Бойтесь попасть в плен к врачам.
- Живите делами сегодняшнего дня по принципу “здесь и сейчас”, не сожалейте о прошлом и не беспокойтесь о том, что будет завтра.
- Думайте больше о светлых и радостных сторонах жизни, ибо “наша жизнь есть то, что мы о ней думаем”.
- Не держите злобу на своих оппонентов. “Ни минуты не думать о людях, которых мы не любим”.
- Считайте свои удачи, а не несчастья.
- Старайтесь приносить радость другим, т. к. делая добро окружающим, вы делаете его, прежде всего самому себе.
- Активно ищите способы превращения минусов в плюсы.
- Отдыхайте до того, как пришло чувство усталости.
- Умейте расслабляться и сбрасывать лишнее напряжение.
- Не задерживайте внимание на недостатках других.
- Профилактикой от стресса является чувство юмора.
- Помните: здоровье не самоцель, а лишь условие достижения счастья и благополучия в семье и на работе.

Семейный кодекс здоровья.

1. Каждый день начинаем с зарядки.

2. Просыпаясь, не залеживаемся в постели.

3. Берем холодную воду в друзья, она дарит бодрость и закалку.

4. В детский сад, в школу, на работу – пешком в быстром темпе.

5. Лифт – враг наш.

6. Будем щедрыми на улыбку, никогда не унываем!

7. При встрече желаем друг другу здоровья (Здравствуй)

8. Режим – наш друг, хотим все успеть – успеем!

9. Ничего ни жевать, сидя у телевизора!

10. В отпуск и выходные – только вместе!

Упражнения для выполнения дома детьми вместе с родителями.

Птичка.

Цель: Развивать умение совершать прыжки, укреплять мышечный корсет позвоночника.

Способ выполнения. Взрослый предлагает поиграть в птичку. Ребёнок сидит на ковре, скрестив ноги, согнув руки в локтях и касаясь пальцами плеч («крылышек»). Взрослый помогает ему выпрямить спину, поглаживая по лопаткам и притягивая локти назад как можно ближе к телу. Затем ребёнок встает и прыгает на месте, как воробышек (3 раза)

Кошечка.

Цель: Развивать навык ползания, тренировать вестибулярный аппарат, укреплять мышцы туловища и конечностей.

Способ выполнения. Взрослый предлагает поиграть в кошечку: показать, как она оглядывается, пьёт воду. После команды взрослого ребёнок ползает на четвереньках, потом останавливается, поворачивает голову («кошечка пьёт») (3 раза). Родитель хвалит ребёнка.

Ласточка.

Цель: Тренировать вестибулярный аппарат, развивать координацию движений, укреплять связочно-мышечный аппарат, туловище, руки.

Способ выполнения. Взрослый показывает, как делают «ласточку». Ребёнок встаёт на одну ногу, вторую отводит назад, руки расставляет в стороны, туловище чуть наклоняет вперёд, голову поднимает. Взрослый держит ребёнка за руки (в дальнейшем за одну) и контролирует: правильно ли выпрямлены позвоночник и поднятая нога? Поза вначале удерживается не более 1 секунды, затем опорная нога меняется (3 раза).

Ёжик вытянулся – свернулся.

Цель: Укреплять мышечный корсет позвоночника.

Способ выполнения. В положении лёжа (на спине) ребёнок поднимает руки за голову и максимально вытягивается. Затем, поднимая верхнюю половину туловища к коленям, группируется, обхватывает ноги под коленями (2 – 6 раз). Между повторениями упражнения надо полежать и расслабиться.

Качалка.

Цель: Укреплять мышцы туловища и конечностей, развивать координацию движений, совершенствовать функцию вестибулярного аппарата.

Способ выполнения. Взрослый предлагает поиграть в качалку. Ребёнок, сидя на коврик, сгибает ноги в коленях, обхватывает их руками, затем с помощью взрослого, сгруппировавшись, перекачивается в положение лёжа и делает несколько «качалок» на спине. Взрослый поддерживает ребёнка за носки и в случае необходимости страхует, придерживая за затылок. В дальнейшем ребёнок делает «качалку» самостоятельно (3 раза).

Полетел самолет.

Цель: Развивать навыки бега, укреплять мышцы туловища, осваивать глубокое дыхание.

Способ выполнения. Взрослый говорит ребёнку, что самолёты, прежде чем взлететь, разбегаются по взлётной полосе, и предлагает «полететь». Для этого ребёнок должен подбежать к взрослому, тот подхватывает его под мышки, поднимает, делает несколько кругов и ставит на ноги. «Самолёты гудят – перед разбегом набери побольше воздуха через нос, на выдохе говори «у - у - у – у» и беги ко мне», - говорит взрослый. При каждом следующем «полёте» он отходит всё дальше. Следует обратить внимание на то, что если кружение вызывает у ребёнка негативную реакцию, то достаточно приподнять его или, прижав к себе, пройти несколько шагов (2 раза).

ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У ДЕТЕЙ.

1. Новый день начинайте с улыбки и с утренней разминки.
2. Соблюдайте режим дня.
3. Помните: лучше умная книга, чем бесцельный просмотр телевизора.
4. Любите своего ребенка, он - ваш. Уважайте членов своей семьи, они - попутчики на вашем пути.
5. Обнимать ребенка следует не менее четырех раз в день, а лучше — 8 раз.
6. Положительное отношение к себе - основа психологического выживания.
7. Не бывает плохих детей, бывают плохие поступки.
8. Личный пример по ЗОЖ — лучше всякой морали.
9. Используйте естественные факторы закаливания - солнце, воздух и вода.
10. Помните: простая пища полезнее для здоровья, чем искусные яства.
11. Лучший вид отдыха — прогулка с семьей на свежем воздухе, лучшее развлечение для ребенка — совместная игра с родителями.
12. Следите за гигиеной сна вашего ребёнка.
13. Берегите нервную систему вашего ребёнка.
14. Прививайте гигиенические навыки. Главную роль играет пример семьи.
15. Не делайте за ребёнка то что, хотя и с трудом, может выполнить сам. Пусть он сам старается.
16. Будьте всегда и во всём, примером для вашего ребёнка!

Кодекс здоровья.

1. Помни: здоровье не все, но все без здоровья – ничто!
2. Здоровье нужно не только тебе, но и людям, которым ты обязан помогать и защищать.
3. Здоровье – не только физическая сила, но и душевное равновесие.
4. Здоровье – это твоя способность удовлетворять в разумных пределах свои потребности.
5. Здоровье – это физическая и гигиеническая культура нашего тела: нет ничего красивее человеческого тела.
6. Здоровье – это душевная культура человека: доброта, надежда, вера и любовь к тем, кто тебя окружает.
7. Здоровье – социальная культура человека, культура человеческих отношений.
8. Здоровье – это любовь и бережное отношение к природе, природа не брат и сестра, а отец и мать человечества.
9. Здоровье – это стиль и образ твоей жизни, источник здоровья и источник всех бедствий зависят от тебя и твоего образа жизни.
10. Хочешь быть здоровым – подружись с физической культурой, чистым воздухом, здоровой пищей.
11. Помни: солнце наш друг и все мы - дети солнца, но с его лучами не шути, загорание не должно стать сгоранием на солнце.
12. Ходи периодически по земле босиком – земля дает нам силу, отводит из тела лишнее электричество.
13. Учись правильно дышать - спокойно, неглубоко и равномерно.
14. Семья – наша опора и наше счастье, делай в семье так, чтобы каждый член семьи чувствовал свою нужность и зависимость друг от друга.
15. Люби нашу землю – мать и кормилицу, бережно относись к ней и ко всему живому, чему она дала жизнь. Хочешь жить - люби жизнь!
16. Здоровье – наш капитал. Его можно увеличить и прокутить. Хочешь быть здоровым – будь им!

Закаливание детей.

О закаливании детей написано много статей, разработок, методик. Все они очень интересны и разнообразны. Хочу поделиться своими наблюдениями.

Все мы, и родители, и воспитатели, хотим, чтобы наши дети меньше болели. Но ребёнок всё равно болеет. Нет, он не то чтобы всё время больной, но уж больно часто болеет. Педиатр в очередной раз диагностирует ОРЗ, назначает лечение. Лечим. Помогает. Но через пару недель - опять шмыгает носом. Начинаются проблемы и у родителей, и с родителями. Как обычно виноват детский сад - не одели, не досмотрели, ходили гулять в "неправильную" погоду. Надо что-то делать!

А что делать? Закаливать! С самого раннего детства, с пелёнок! Новорожденный ребёнок обладает врождённой способностью адаптироваться к условиям окружающей среды. Малыш не боится прохладного воздуха и воды, и даже сквозняка! Холодные ручки и ножки не показатель того, что ребёнку холодно. Таким образом, он удерживает тепло. Новорожденный ребёнок вообще не нуждается в закаливании, ему надо просто не мешать сохранить природные адаптационные механизмы. Но если ребёнок уже достаточно большой, и мы хотим вернуть ему природное здоровье. Что делать? С чего начать?

1. Обстановка. Чистый, прохладный воздух (не выше +20о С, в спальне + 18О С, наименьшее (или полное отсутствие) мягких игрушек, как накопителей пыли. Влажная уборка.

2. Двигательная активность. Бегать, прыгать, скакать! На улице в любую погоду. Исключение может составить только ливень, буран и температура воздуха +40о С, -25о-30о С.

3. Одежда. Не должна мешать двигаться. Количество слоёв должно быть таковым, чтобы ребёнок не перегревался. Дети согреваются не шубами и тёплыми куртками, а способностью двигаться. Потливость вызывает простуду чаще, чем переохлаждение.

4. Питание. По аппетиту! Не хочет есть- значит, не потратил нужного количества энергии.

Консультация для родителей.

«Здоровые дети – в здоровой семье»

Представление о счастье каждый человек связывает с семьёй. Семья – это опора, крепость, начало всех начал. Это первый коллектив ребёнка, естественная среда, где закладываются основы будущей личности, здоровой личности во всех отношениях. В дошкольном возрасте происходит интенсивный рост и развитие, формируются основные движения, осанка, а также необходимые навыки и привычки, приобретаются базовые физические качества. А самое главное, что вырабатываются черты характера, без которых невозможен здоровый образ жизни.

Рост количества заболеваний связан не только с социально-экологической обстановкой, но и образом жизни семьи ребёнка, во многом зависящим от семейных традиций и правильного отношения к физическому и психическому здоровью ребёнка. При недостаточной двигательной активности у ребенка неизбежно происходит ухудшение развития двигательной функции и снижение физической работоспособности.

Очень важно нам, взрослым, формировать и поддерживать интерес к оздоровлению, как самих себя, так и своих детей. Родители являются первыми педагогами. Они обязаны заложить основы физического нравственного и интеллектуального развития личности ребёнка в раннем возрасте.

Условия, от которых зависит направленность формирования личности ребенка, а также его здоровье, закладываются в семье. То, что прививают ребенку с детства и отрочества в семье в сфере нравственных, этических и других начал, определяет все его дальнейшее поведение в жизни, отношение к себе, своему здоровью и здоровью окружающих.

В раннем дошкольном возрасте ребенок еще не способен осознанно и адекватно следовать элементарным нормам гигиены и санитарии, выполнять требования ЗОЖ, заботиться о своем здоровье и здоровье окружающих. Поэтому задача родителей как можно раньше привить ребёнку умения и навыки, способствующие сохранению здоровья.

Конечно, здоровье детей напрямую зависит от условий жизни в семье, санитарной грамотности, гигиенической культуры родителей и уровня их образования.

Как правило, у взрослых возникает интерес к проблеме воспитания привычки к здоровому образу жизни лишь тогда, когда ребёнку уже требуется психологическая или медицинская помощь. Готовность к здоровому образу жизни не возникает сама собой, а формируется у человека с ранних лет, прежде всего внутри семьи, в которой родился и воспитывался ребенок.

ЗОЖ служит укреплению всей семьи. Ребенок должен узнать лучшие семейные российские традиции, понять значение и важность семьи в жизни человека, роль ребенка в семье, освоить нормы и этику отношений с родителями и другими членами семьи. Духовное здоровье - это та вершина, на которую каждый должен подняться сам.

Основной задачей для родителей является: формирование у ребенка нравственного отношения к своему здоровью, которое выражается в желании и потребности быть здоровым, вести здоровый образ жизни. Он должен осознать, что здоровье для человека важнейшая ценность, главное условие достижения любой жизненной цели, и каждый сам несет ответственность за сохранение и укрепление своего здоровья. В этом ничто не может заменить авторитет взрослого. Поэтому родители должны сами воспринять философию ЗОЖ и вступить на путь здоровья.

Существует правило: "Если хочешь воспитать своего ребенка здоровым, сам иди по пути здоровья, иначе его некуда будет вести! ".

Домашний режим дошкольника – одна из важных составляющих семейного воспитания, позволяющих сохранять высокий уровень работоспособности, отодвинуть утомление и исключить переутомление. Семья организует рациональный домашний режим – сон, оптимальный двигательный режим, рациональное питание, закаливание, личную гигиену, нравственное и этическое воспитание, отказ от разрушителей здоровья и т. д. Режим в детском саду должен соответствовать домашнему режиму.

Еще очень важная проблема, связанная со здоровьем детей – это просмотр телевизора и пользование компьютером. Компьютер и телевизор, несомненно, полезны для развития кругозора, памяти, внимания, мышления, координации ребенка, но при условии разумного подхода к выбору игр и передач, а также непрерывного времени пребывания ребенка перед экраном, которое не должно превышать 30 минут.

Формируя здоровый образ жизни ребенка, семья должна привить ребенку следующие основные знания, навыки и умения:

- знание правил личной гигиены, гигиены жилых и учебных помещений, одежды, обуви;
- умение правильно строить режим дня и выполнять его;
- умение анализировать опасные ситуации, прогнозировать последствия и находить выход из них;
- умение взаимодействовать с окружающей средой, понимать, при каких условиях среда обитания (дом, садик, улица, дорога, лес) безопасна для жизни;
- знание основных частей тела и внутренних органов, их расположение и роль в жизнедеятельности организма человека;
- умение измерять рост, массу тела, определять частоту своего пульса и дыхания, понимание значения определения этих показателей для контроля за состоянием здоровья и его коррекции;
- понимание значения ЗОЖ для личного здоровья, хорошего самочувствия, успехов в учебе;
- умение правильно строить режим дня и выполнять его;
- знание основных правил рационального питания с учетом возраста;
- понимание значения двигательной активности для развития здорового организма;
- знание правил профилактики заболеваний позвоночника, стопы, органов зрения, слуха и других;
- знание основных природных факторов, укрепляющих здоровье, и правил их использования;
- знание правил сохранения здоровья от простудных и некоторых других инфекционных заболеваний;
- умение анализировать опасные ситуации, прогнозировать последствия и находить выход из них;
- умение оказывать простейшую помощь при небольших порезах, ушибах, ожогах, обморожениях;

Родителям необходимо знать критерии эффективности воспитания ЗОЖ:

- положительная динамика физического состояния вашего ребенка;
- уменьшение заболеваемости;
- формирование у ребенка умений выстраивать отношения со сверстниками, родителями и другими людьми;
- снижение уровня тревожности и агрессивности.

Совершенно очевидно, что решение проблемы оздоровления дошкольников возможно только при условии реализации единой программы гигиенического обучения и воспитания в семье и детском саду.