

Газета для заботливых родителей
Газета для заботливых родителей



«Здоровая семья- здоровый ребёнок»



Составитель: Сторожева Т.Ю.
Инструктор по физической
культуре МАДОУ «МАЯЧОК»
ДС № 176

Здоровые дети - в здоровой семье!

Здоровые дети - в здоровой семье.
Здоровые семьи - в здоровой стране.
Здоровые страны - Планета здорова.
Здоровые! Какое прекрасное слово!
Так пусть на здоровье планете,
Растут здоровые дети!

Все родители хотят, чтобы их ребенок рос здоровым, сильным, крепким, выносливым. Но очень часто забывают о том, что хорошие физические данные обусловлены тем образом жизни, который ведет семья, двигательной активностью ребенка.

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

Поддерживайте ребенка в его стремлении быть активным и создавайте условия для этого. Именно движения делают ребенка выносливым, ловким, сообразительным.

Сколько должен двигаться здоровый ребенок в течение дня?

Двигательная активность зависит от индивидуальных особенностей. Дети со средней активностью, как правило не вызывают у родителей тревоги: поведение у них уравновешенно, они не переутомляются, такой ребенок бегает, прыгает столько, сколько может.

Другое дело – дети с повышенной активностью. Они не уравновешенны, не могут регулировать свое поведение, быстро переутомляются, не склонны к выполнению упражнений, требующих точности, координации. Ни в коем случае резко не прекращайте двигательную активность ребенка. Переход должен быть постепенным.

Малоактивные не склонны много бегать, предпочитают играть в песочнице, что вполне устраивает родителей. Однако, надо знать, что у таких детей медленнее формируются двигательные навыки. Им не хватает ловкости, выносливости, они избегают подвижных игр со сверстниками.

Как сделать, чтобы ребенок хотел двигаться? ИграТЬ с ним вместе в разнообразные подвижные игры на улице и дома.



НА ДВОРЕ СНЕЖОК И ВЕТЕР, ПОИГРАЙТЕ С НИМИ, ДЕТИ!



Снеговик-мишень.

Для игры понадобится снеговик. После того как вы с ребёнком слепите из снега фигуру, на голову снеговика надевается пластмассовое ведро — оно и будет служить мишенью. Сбиваем со снеговика ведро.

Кто на гору?

Для игры понадобится большой снежный ком, из которого сооружается подобие горки. Вокруг этой горки, взявшись за руки, встают дети и родители. Задача каждого игрока — сопротивляться действиям товарищей и не упасть на горку. Те игроки, которым это не удалось, выходят из игры. Количество участников уменьшается до тех пор, пока оставшиеся игроки не смогут соединить руки вокруг горки.



Снежная галерея

Это простое задание на воображение: нужно выложить на снегу любую фигуруку или предмет, например, яблоко, домик и т.д. Для этого можно использовать любые подручные материалы: шишки, ветки, камни.

Фигуры можно создавать командами или индивидуально. Обязательно уделите внимание каждой работе и поощрите участников игры.

Катание снежков

Для игры понадобятся две небольшие палки и два снежка. Для того чтобы снежки несливались друг с другом, их можно подкрасить с помощью распылителя или акварельной краски. При помощи палки докатить снежок до финишной точки и обратно.

Необходимо также проводить специальные занятия, делать с ним утреннюю гимнастику.

Для зимних спортивных упражнений детям предоставляют лыжи, коньки, санки.

Лыжи предлагают малышу уже с 3 - х лет. Учим ходить по ровной лыжне ступающим и скользящим шагом,



переменным двушажным ходом с палками, подниматься на горку «лесенкой», «елочкой», спускаются с горки, ходят по пересеченной местности.

Летом моя семья должна быть **режимом**



психического здоровья.

Режим дня нужен ребенку для организации его жизнедеятельности и переключения с одного вида деятельности на другой.

Распорядок дня состоит из таких видов деятельности:

- Период отдыха и сна;
- Прием пищи;
- Прогулка;
- Занятия и обучение.

Правильная организация режима играет огромную роль в предупреждении заболеваний.

Детей важно приучать к выполнению правил распорядка дня с самого раннего возраста. Тогда у них легко формируются привычки к организованности, дисциплине, порядку, правильному отдыху. Стремитесь к тому, чтобы придерживаться режима ежедневно.

Дети, которые живут по строгому распорядку растут более уравновешенными, уверенными в себе, поскольку любая неожиданность не приводит их к стрессовым состояниям.

Оптимальный режим – важное условие для сохранения здоровья ребёнка, основа его жизни. Его особенности будут отличаться по мере взросления крохи. Важно сделать так, чтобы режим дня, предусмотренный в детском саду, совпадал с домашним, поскольку в дошкольном возрасте закладывается фундамент физического и



Культурно-гигиенические навыки.

Родители должны создавать наиболее оптимальные санитарно-гигиенические условия в семье. Необходимо помнить, что гигиеническое воспитание тесно связано с воспитанием дисциплины, воли, организованности, оно готовит ребенка к трудовой деятельности, и в тоже время

является эстетическим, формируя убеждения, что только чистое может быть красивым.

Гигиенические навыки у детей воспитываются с самых ранних лет.

Гигиеническая культура столь же важна для человека, как и умение разговаривать, писать, читать. Уход за собой дарит человеку прекрасное ощущение чистоты, здоровья: каждая клеточка организма начинает жить в оптимальном режиме, не огорчая его владельца. Сколько радости доставляет человеку ощущение хорошего и слаженного работающего организма. С чего же начать решение этой трудовой задачи?

С формирования у ребенка доброго и заботливого отношения к своему телу. Важно, чтобы малыш усвоил, что в его теле нет органов, отделов не нужных, некрасивых, что обо всех частях тела надо одинаково постоянно заботиться и в первую очередь содержать в чистоте. Дети должны уметь правильно умываться, знать, для чего это надо делать.

- Вместе с детьми рассматривайте ситуации защиты от микробов и делайте вывод, который дети должны хорошо усвоить: не есть и не пить на улице; всегда мыть руки с мылом, вернувшись с улицы, перед едой, после туалета.

Приучать ребенка к гигиеническому индивидуализму:

- Своя расческа
- Своя постель
- Свой горшок
- Своя зубная щетка
- Свое полотенце

Здоровое питание основа процветания.

Рассказать детям, что нужно есть больше овощей и фруктов.

В них много витаминов А, В, С, Д, в каких продуктах они содержатся и для чего нужны. Витамин А - морковь, рыба, сладкий перец, яйца, петрушка. Важно для зрения.

- Витамин В - мясо, молоко, орехи, хлеб, курица, горох (для сердца).
- Витамин С - цитрусовые, капуста, лук, редис, смородина (от простуды).
- Витамин Д - солнце, рыбий жир (для косточек).

Особенности питания детей в зимний период

Зимний период имеет свои особенности в организации правильного питания ребенка. Низкая температура воздуха оказывает определенное влияние на организм ребенка.

Прежде всего, это повышенная отдача тепла, т.е. высокие энергетические затраты организма, что влечет за собой напряженность всех видов обмена веществ. В целях компенсации растущих энергетических потерь в первую



очередь необходимо увеличить белковый компонент пищи. Ребенок ежедневно должен получать мясные и рыбные блюда и молочные продукты, в том числе творог. Особенno полезны кисломолочные продукты, белок которых легче усваивается, а главное – они положительно влияют на состав микрофлоры кишечника и тем самым поддерживают оптимальное состояние здоровья ребенка.



В зимний период ребенок чаще болеет простудными заболеваниями, острыми респираторными и другими инфекциями в результате не только контактов с уже заболевшими, но и охлаждения организма, что резко снижает его сопротивляемость.

Устойчивость ребенка к заболеваниям во многом определяется достаточной обеспеченностью его организма витаминами.

Особенно высока роль таких витаминов, как аскорбиновая кислота, витамины группы В, витамин А, а также каротин, из которого вырабатывается витамин А. Поэтому в рацион ребенка целесообразно ежедневно включать продукты, наиболее богатые витаминами: свежие овощи, фрукты, зелень.

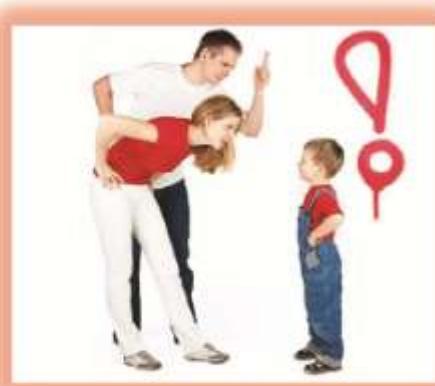
Известно, что зимой за время долгого хранения содержание витаминов в овощах и фруктах резко снижается. Поэтому наряду со свежими овощами и фруктами детям целесообразно давать соки, фруктовые и ягодные пюре промышленного производства, обогащенные витаминами. Можно использовать и быстрозамороженные продукты, в которых, благодаря современным технологиям, гарантирована сохранность витаминов.

Благоприятный психологический климат семьи

Важными показателями благоприятного психологического климата семьи являются стремление её членов проводить свободное время в домашнем кругу, беседовать на интересующие всех темы, вместе выполнять домашнюю работу, подчёркивать достоинства и добрые дела

каждого. Такой климат способствует гармонии, снижению остроты возникающих конфликтов, снятию стрессовых состояний, повышению оценки собственной социальной значимости и реализации личностного потенциала каждого члена семьи.

Когда члены семьи испытывают тревожность, эмоциональный дискомфорт, отчуждение, в этом случае говорят о неблагоприятном психологическом климате в семье. Всё это препятствует выполнению семьёй



одной из главных своих функций — психотерапевтической, снятия стресса и усталости, а также ведёт к депрессиям, ссорам, психической напряжённости, дефициту в положительных эмоций. Если члены семьи не стремятся изменить такое положение к лучшему, то само существование семьи становится проблематичным.

Десять золотых правил от Януса Корака.

1. Не жди, что твой ребенок будет таким, как ты или таким, как ты хочешь. Помоги ему стать не тобой, а собой.
2. Не требуй от ребенка платы за все, что ты для него сделал. Ты дал ему жизнь, как он может отблагодарить тебя? Он даст жизнь другому, тот — третьему, и это необратимый закон благодарности.
3. Не вымешай на ребенке свои обиды, чтобы в старости не есть горький хлеб. Ибо что посеешь, то и взойдет.
4. Не относись к его проблемам свысока. Жизнь дана каждому по силам, и будь уверен — ему она тяжела не меньше, чем тебе, а может быть, и больше, поскольку у него нет опыта.
5. Не унижай!
6. Не забывай, что самые важные встречи человека — его встречи с детьми. Обращай больше внимания на них — мы никогда не можем знать, кого мы встречаем в ребенке.
7. Не мучь себя, если не можешь сделать что-то для своего ребенка, просто помни: для ребенка сделано недостаточно, если не сделано все возможное.
8. Ребенок — это не тиран, который завладевает всей твоей жизнью, и не только плод твоей плоти и крови. Это та драгоценная чаша, которую Жизнь дала тебе на хранение и развитие в ней творческого огня. Ребенок — разворачивающаяся, как свиток, любовь матери и отца, у которых будет рести не «наше», не «свое», не «собственное» дитя, но таинственная душа, данная на хранение и сопровождение, пока неопытна и беззащитна.
9. Умей любить чужого ребенка. Никогда не делай чужому то, что не хотел бы, чтобы делали твоему.
10. Люби своего ребенка любым — неталантливым, некрасивым, неудачливым, люби глупым, неуправляемым маленьким, люби нескладным, эгоистичным, сердитым подростком, люби не оправдавшим надежды и ожидания, скрытым, странным, несчастным взрослым... Общаясь с ним — радуйся, радуйся всегда с полным правом, потому что ребенок — это твой праздник, который пока с тобой.

Такой климат способствует гармонии, снижению остроты возникающих конфликтов, снятию стрессовых состояний, повышению самооценки.

ЖЕЛАЕМ БЫТЬ ЗДОРОВЫМИ!

Список литературы

1. Вавилова Е.Н. Развивайте у дошкольников ловкость, силу, выносливость. - М.: Просвещение. Вавилова Е.Н. Учите бегать, прыгать, лазать, метать. 2014г
2. Гутникова Л. Спорт + игра = радость. //Ж. 'Дошкольное воспитание'. - 2016. № 12.
3. Голицына Н.С., Шумова И.М. «Воспитание основ здорового образа жизни у малышей», Москва, 2014 г
4. Змановский Ю.Ф., Кузнецова М.Н. Комплексное закаливание в дошкольных учреждениях. Методические рекомендации Минобразования РФ. - Нижний Новгород. Змановский Ю.Ф., Кузнецова М.Н., Баранова Н.В. 2015г.
5. Оздоровительно-профилактический комплекс в дошкольном учреждении//Ж. 'Дошкольное воспитание', 2014, № 10.

