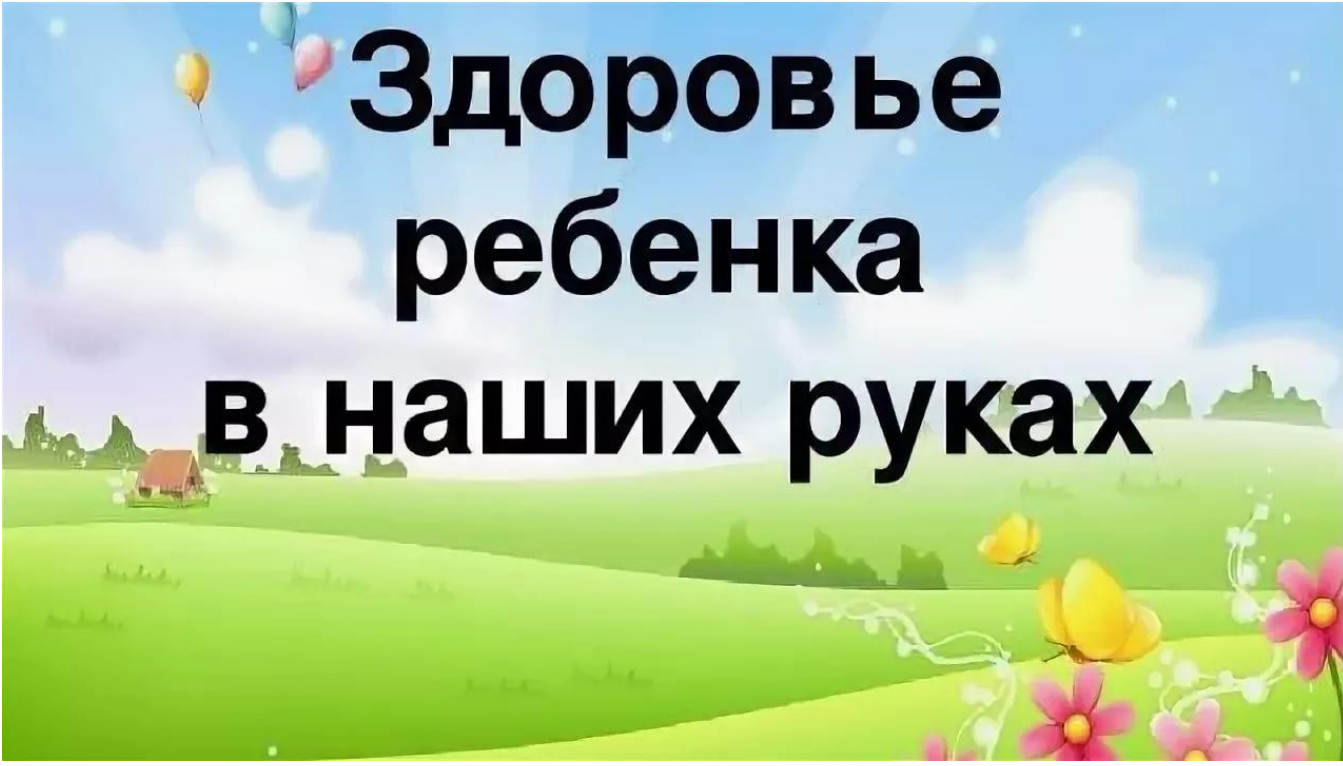




Здоровье ребенка в наших руках

Консультация для родителей

1. Здоровый образ жизни - это образ жизни, который направлен на сохранение и укрепление здоровья человека, а также на профилактику заболеваний. Для достижения этих целей человеку необходимо быть физически активным, питаться здоровой пищей, следовать правилам гигиены, отказаться от вредных привычек, а также следовать советам направленным на укрепление организма и здоровья человека.

2. Значение режима дня, закаливания

Правильный режим – основа жизни ребенка, главное условие сохранения его здоровья.

Большое значение для здоровья и физического развития детей имеет режим дня. Постоянное время для еды, сна, прогулок, игр и занятий – то, что И. П. Павлов называл внешним стереотипом, – обязательное условие правильного воспитания ребенка.

Режим дня – это система распределения периодов сна и бодрствования, приемов пищи гигиенических и оздоровительных процедур, занятий и самостоятельной деятельности детей. Бодрое, жизнерадостное и в то же время уравновешенное настроение детей в большой мере зависит от строгого выполнения режима.

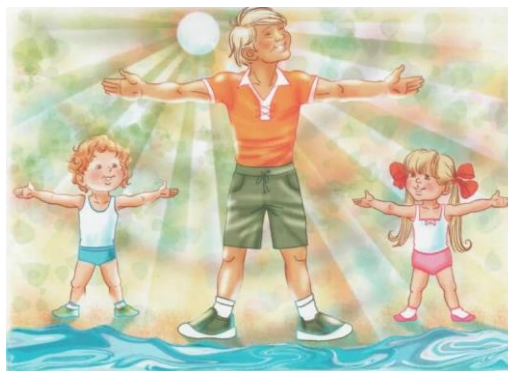
Запоздывание еды, сна, прогулок отрицательно сказывается на нервной системе детей: они становятся вялыми или, наоборот, возбужденными, начинают капризничать, теряют аппетит, плохо засыпают и спят беспокойно.

Чем раньше Вы начнете закаливание своего ребенка, тем быстрее будут получены желаемые результаты. В детском возрасте закладывается не только здоровье человека, но и основные черты характера. Поэтому следует отметить, что значение закаливания в оздоровлении дошкольников разделяется на две составляющие: физиологическую и психическую. Психическое здоровье не менее важно. Всем известно, что причина многих болезней, особенно детских, кроется в

психологических проблемах. Тот же энурез, тики, заикание – результат психических нарушений. Поэтому немаловажно, что закаливание отлично тренирует не только физиологические функции организма, но и нервную систему.

Результаты закаливания ребенка:

- ☐ Укрепление иммунитета.
- ☐ Повышение тонуса всего организма.
- ☐ Повышение аппетита.
- ☐ Опережение сверстников в физическом и умственном развитии.
- ☐ Хорошее настроение.



Кроме того, закаливание дает ряд косвенных результатов:

- ☐ Позволяет в будущем расширить свободу выбора ребенка, ведь есть профессии, которые сопряжены с большими физиологическими нагрузками.
- ☐ Делает семью сплоченной: совместное обливание, купание или зарядка на свежем воздухе помогают укрепить семейные узы, ведь общие ценности и интересы всегда объединяют.
- ☐ Прививает ребенку желание познания окружающего мира, так как осуществляет развитие ребенка в гармонии с природой.

3. Потребность детского организма в движении.

Движение как форма физиологической активности присуща практически всему живому и играет важную роль в развитии психики и интеллекта. Не случайна крылатая фраза: «Движение - это жизнь». В младенческом возрасте - это фактически едва ли не единственный способ исследования себя и окружающего мира.

От работающих мышц импульсы постоянно поступают в мозг, стимулируя центральную нервную систему и тем самым способствуя ее развитию. Чем более точные движения приходится осуществлять ребенку и чем более высокого уровня координации движений достигает он, тем успешнее идет процесс его психического развития. Двигательная активность ребенка является фактором, не только способствующим развитию мышечной силы как таковой, но и увеличивающим энергетические резервы организма. Работа скелетной мускулатуры имеет огромное значение для развития физиологических систем ребенка. У растущего организма восстановление израсходованной энергии идет со значительным превышением, т.е. создается некоторый «избыток». Именно поэтому в результате движений развивается мышечная масса, это предпосылка к выполнению еще больших нагрузок по объему и интенсивности.

Учеными установлена прямая зависимость между уровнем двигательной активности детей и их словарным запасом, развитием речи, мышлением. Под действием физических упражнений, двигательной активности в организме возрастает синтез биологически активных соединений, которые улучшают сон, благоприятно влияют на настроение детей, повышают их умственную и физическую работоспособность.

Ребенок по своей природе готов постоянно двигаться, в движении он познает мир. Задача родителей и воспитателей - исподволь прививать любовь к активности, всячески ее поощрять, добиваться высокой культуры движений, т.е. координации, скорости, силы, ловкости, выносливости.

4. Секреты здорового питания.

Здоровое питание – это питание, укрепляющее здоровье. Дошкольное воспитание детей – это не только подготовка к получению знаний и навыков, предусмотренных школьной программой. В возрасте от трёх лет у детей закладывается характер, вырабатываются определённые привычки поведения. В том числе и привычка питаться в установленном взрослыми режиме. Вырабатывается и привычная потребность в тех продуктах, которые чаще всего встречаются в рационе. Конечно, наиболее вредные продукты, такие как чипсы и газировки, приправлены усилителями вкуса, что вызывает у ребёнка достаточно быстрое привыкание к их вкусу. Но если с самого раннего возраста малыш замечает, что в семье соблюдаются установленные правила по режиму питания, это воспитывает и в нём такое же отношение к еде.

Прежде всего, следует стараться принимать пищу в одни и те же часы. Это способствует правильной работе системы пищеварительного тракта. В течение дня у детей в возрасте 3-4-х лет должно быть не менее 4-х приёмов пищи. Допускается и пять, но при этом желательно, чтобы ужин был лёгким и не позже, чем за полтора часа до сна. Перекусов между основными приёмами пищи быть не должно. Небольшими перекусами могут стать второй завтрак и полдник. Нормальная калорийность суточного объёма пищи для 4-х-летних детей составляет около 1700 ккал, а для шестилеток – около 2200 ккал. Распределение калорийности в течение дня желательно соблюдать следующее: завтрак и ужин – по 25% суточной нормы, 40% – в обед и только 10% на полдник.

