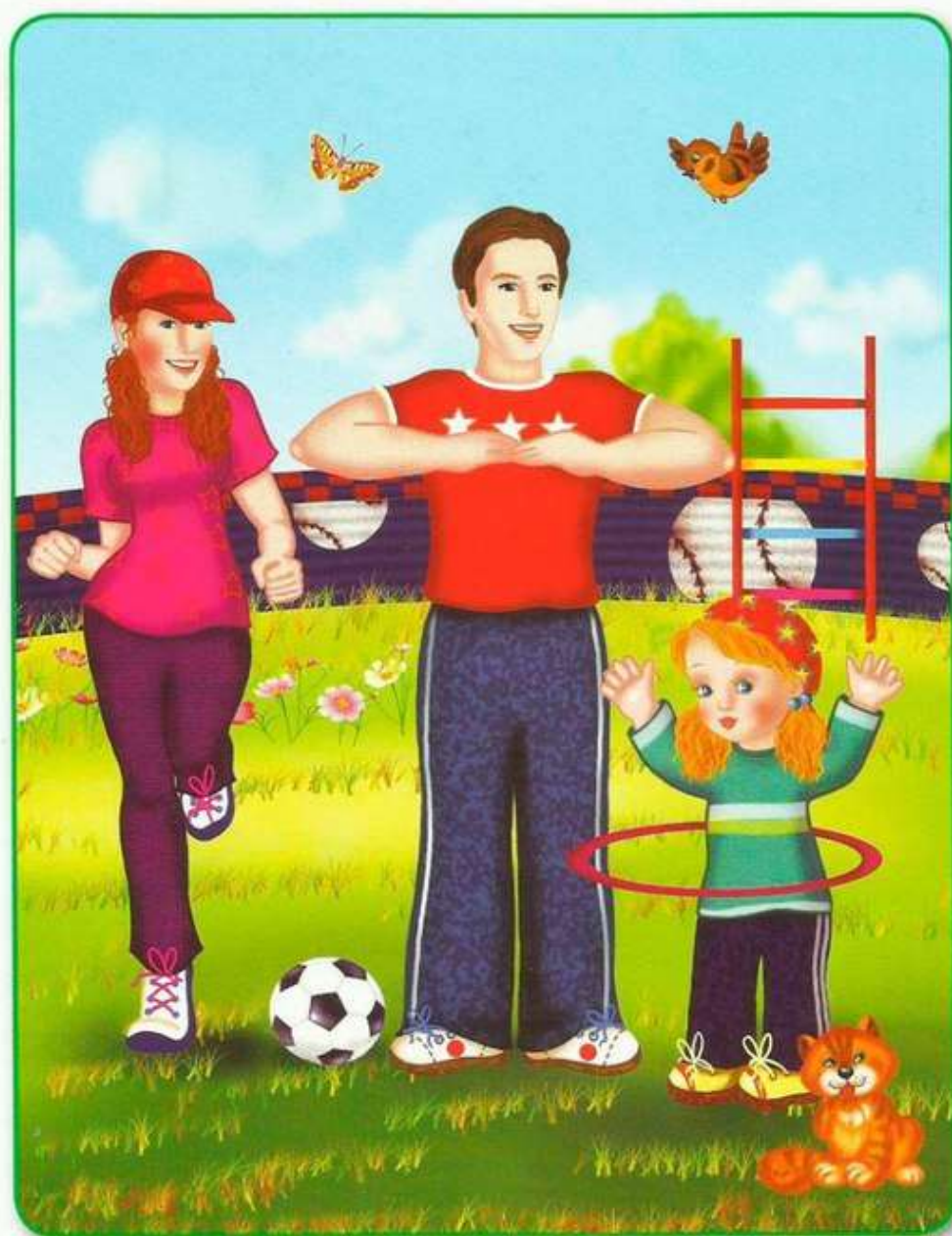


Здоровый образ жизни семьи



Здоровье детей — ценное достояние каждого цивилизованного общества

Основные показатели физического здоровья детей:

- нормальное функционирование всех органов и систем организма, их рост и развитие, которые подтверждаются возрастными антропологическими и биометрическими показателями;
- отсутствие болезней или одиночных заболеваний.

Основные показатели психического здоровья детей:

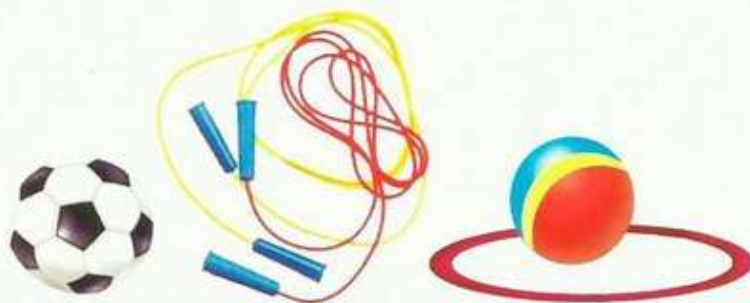
- достаточный или высокий уровень развития психических процессов: внимательность, активность, прочность и объем памяти;
- наличие умственных способностей;
- развитая речь;
- доброжелательность, оптимизм, устойчивость к стрессам.

Показатели духовного здоровья детей:

- радостное мировосприятие;
- чистота помыслов и побуждений;
- культура речи и поведения;
- культура здоровья;
- наличие морально-этических устоев.

Основные показатели социального здоровья детей:

- достаточное и уравновешенное общение с ровесниками, другими людьми;
- быстрая адаптация к физической и общественной среде;
- направленность на общественно полезный труд;
- культура пользования материальными благами.



Спортивный уголок дома

Спортивный уголок дома помогает правильно организовать досуг детей, оказывает содействие в закреплении двигательных привычек, приобретенных ранее, развитии ловкости, самостоятельности.

Устроить уголок лучше ближе к окну.

Спортивно-игровой комплекс должен состоять из деревянной стремянки, вертикальных стоек, на которых крепятся канат, стремянка из веревок, резиновая лиана, качели, кольца, турник.

В спортивном уголке необходимо иметь малое физкультурное оборудование: мячи разных размеров, обруч, палку, скакалку. Можно сделать небольшие мешочки с песком для бросания или ношения на голове (для развития правильной осанки).

Новые упражнения на снарядах вводятся постепенно. Сначала дети выполняют их под руководством или наблюдением взрослых, а после удачного усвоения могут заниматься самостоятельно.

Занятия в спортивном уголке должны приносить ребенку только положительные эмоции.

Взрослые должны хорошо подготовиться, чтобы ребенку было интересно заниматься.



Закаливание

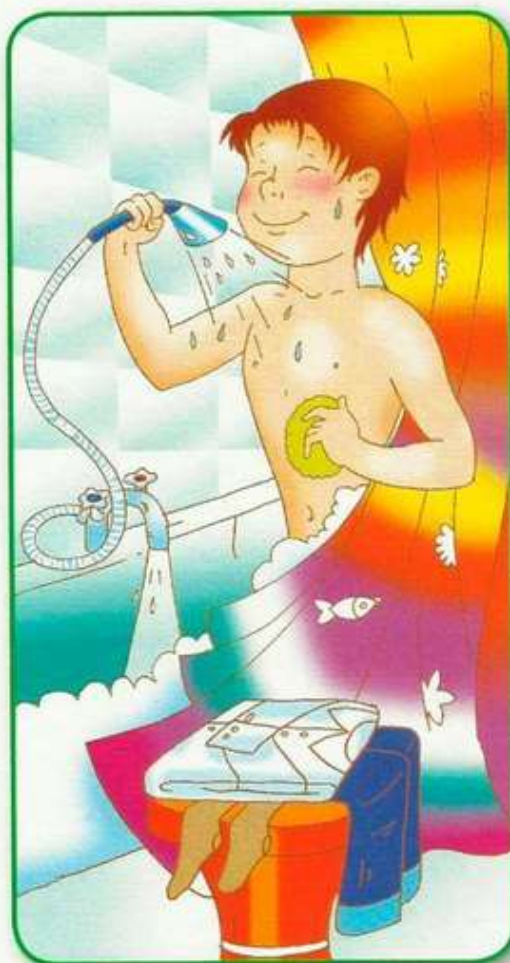
Закаливание — один из основных способов повысить сопротивляемость организма к колебаниям температуры окружающей среды и к простудным заболеваниям.

Существует несколько принципов, которых надо придерживаться, чтобы получить положительный эффект от закаливания:

- систематичность проведения закаливания во все времена года;
- постепенность увеличения силы влияния;
- учет индивидуальных особенностей и эмоционального состояния ребенка (состояние его здоровья, условия жизни, среда и индивидуальные качества организма).

Закаливающие процедуры с детьми:

- облегченная одежда в помещении;
- одежда, соответствующая временам года;
- соблюдение температурного режима с детьми;
- воздушные ванны;
- утренняя гимнастика;
- гимнастика после дневного сна;
- дыхательные и звуковые упражнения;
- хождение босиком;
- обтирание водой;
- обмывание ног водой;
- солнечные ванны;
- свето-воздушные ванны.



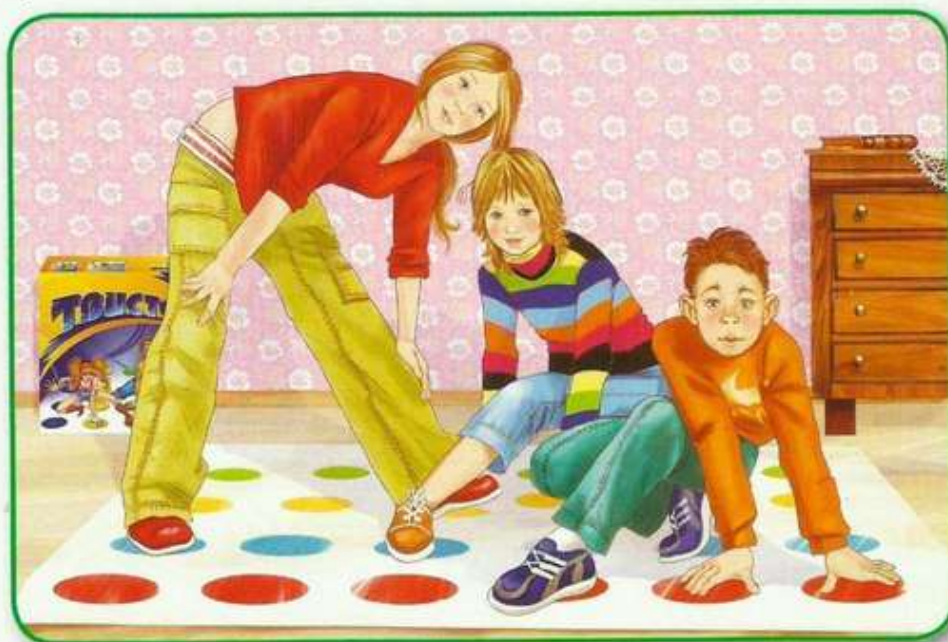
Здоровый образ жизни семьи

Забота о развитии и здоровье ребенка начинается в семье, с решения вести здоровый образ жизни.

Здоровый образ жизни — это:

- благоприятный эмоциональный климат в семье, дружеские взаимоотношения между родителями и детьми;
- ответственное отношение родителей к здоровью ребенка, культура здоровья;
- благоприятные условия для физического и психического развития ребенка;
- правильно организованная рациональная пища;
- соблюдение дома режима дня для ребенка;
- отрицательное отношение взрослых к алкоголю и курению;
- достаточная трудовая активность, привлечение детей к посильной работе;
- соблюдение санитарно-гигиенических норм;
- умеренные требования к ребенку, общие игры, проведение досуга (отдых вместе, прогулки в лес, парк, на каток, лыжные прогулки, общее чтение, рисование и т. п.).

Очень важно быть доброжелательным и вежливым человеком и учить быть таковыми своих детей.



Режим ребенка

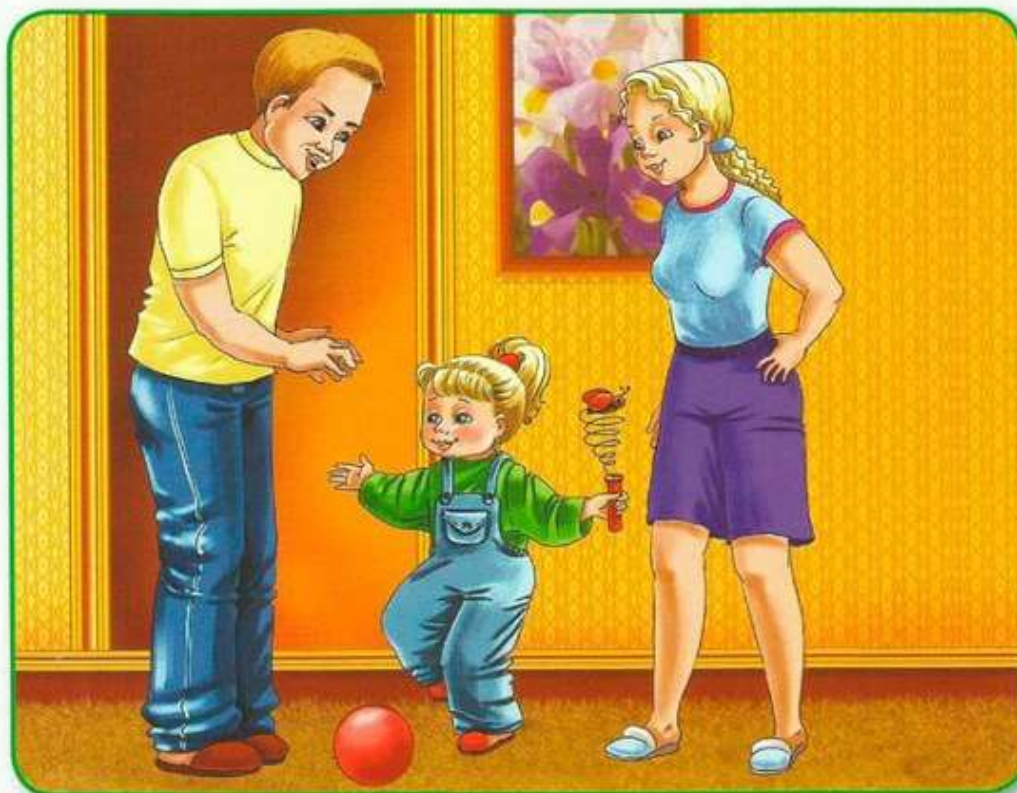
Режим ребенка — это правильное распределение во времени и правильная последовательность в удовлетворении основных физиологических потребностей организма ребенка: сон, прием пищи, общение с внешним миром.

Режим — основа биоритмов в деятельности организма, которые содействуют нормальному функционированию внутренних органов.

Правильный режим обеспечивает уравновешенное, бодрое состояние ребенка, предохраняет нервную систему от переутомления, содержит оптимальные условия для физического и психического развития ребенка.

При составлении режима дня учитываются вековые и индивидуальные особенности ребенка. Переводить малыша на следующий вековой режим следует постепенно, если он физиологически уже подготовлен к этому переходу.

Родители должны знать, что в детском садике режим дня строится согласно возрасту детей, поэтому дома, в выходные и праздничные дни, или во время болезни ребенка, важно придерживаться этого же режима дня — это является условием сохранения здоровья ребенка.



Рациональное питание детей

Родителям важно знать, что рациональное питание детей благоприятно влияет на их физическое и нервно-психическое развитие, повышает сопротивляемость организма к болезням.

Детскому организму присущий быстрый процесс роста и развития. Поэтому возрастает потребность ребенка в питательных веществах. Пища ребенка по объему и качеству должна отвечать особенностям пищеварительного тракта, содержать в достаточном количестве нужные ребенку белки, жиры, углеводы, минеральные вещества, воду, витамины.

Но организм маленьких детей может усвоить не всякую пищу. Рациональное питание — одно из условий сохранения жизни и здоровья ребенка.

