

**«Здоровье -  
прежде всего».**



# 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.

Родители должны знать, что в детском саду 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.



# ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ В СЕМЬЕ

Здоровый образ жизни в семье предусматривает:

- Воспитание у детей желания заниматься физкультурой, спортом, закаливаться, заботиться о своём здоровье, заботливо относиться к своему телу и организму (очень важен личный пример родителей);
- Формирование основных двигательных привычек, связанных с ходьбой, бегом, лазаньем, прыжками (создать дома спортивный уголок);
- Развитие двигательных качеств: скорость, ловкость, гибкость, сила и др. (играйте с детьми в подвижные игры дома и на улице);
- Желание сохранять красивую и ровную осанку;
- Обеспечение профилактики нарушения зрения, слуха (умеренное использование компьютера, просмотр телепередач);
- Своевременное предупреждение возникновения неадекватного поведения ребенка, невроза.



# ЗАКАЛИВАНИЕ

**Закаливание** – это 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;
- световоздушные ванны.



# РАЦИОНАЛЬНОЕ ПИТАНИЕ ДЕТЕЙ

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

Детскому организму присущ 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.



# ПОЛЕЗНЫЕ ПРИВЫЧКИ

Все привычки, которыми должен овладеть ребенок дошкольного возраста, можно объединить в две большие группы.

## Привычки личной гигиены:

- пользоваться только личными предметами туалета;
- следить за состоянием одежды, обуви;
- любить чистоту;
- мыть руки перед приемом пищи;
- каждое утро делать гимнастику;
- выполнять закаливающие процедуры;
- правильно ухаживать за зубами;
- уметь пользоваться туалетной бумагой и т.п.

## Привычки культурного поведения:

- не кричать, а вежливо просить;
- благодарить взрослых (ровесников) за выполненную просьбу (пожелание);
- не мешать другим детям и взрослым за столом, на занятиях, на прогулке, в спальной комнате, при раздевании;
- входя в помещение с улицы вытираять ноги;
- ставить на место игрушки, книжки после действий с этими предметами;
- здороваться и прощаться;
- проявлять заботу о младших.

