

# **Памятка для родителей**

## **«Укрепление здоровья детей»**

**Цель:** расширение знаний родителей об оздоровлении детей дошкольного возраста, пропаганда здорового образа жизни.

**Задачи:** повышать грамотность родителей в вопросах воспитания и укрепления здоровья дошкольников; формировать понимание необходимости заботиться о здоровье, беречь его, учиться быть здоровыми и вести здоровый образ жизни.

**Здоровье детей дошкольников** — важная составляющая семейного благополучия и родительского счастья. И это счастье зависит прежде всего от того, насколько осознанно мы подходим к вопросам воспитания и укрепления здоровья детей. Оздоровительные советы для детей и их родителей помогут нашим детям вырасти здоровыми.

Долг родителей - укрепить здоровье ребенка в данный момент и обеспечить благоприятное развитие детского организма в будущем. Нормальное развитие и состояние здоровья обеспечивается созданием оптимальных условий, то есть организацией правильного режима.

В физическом воспитании детей дошкольного возраста используются физические упражнения, спортивные упражнения, гигиенические факторы, естественные силы природы.

### **Физические упражнения.**

Задания и объяснения должны быть ясными и четкими, давать их надо «бодрым голосом» и тут же показывать все движения.

Упражнения должны быть интересные, в них следует использовать хорошо запоминающиеся образные сравнения, например: «птичка», «кошка», «паровоз».

Основной принцип, которого должны придерживаться родители, занимаясь физическими упражнениями с малышами, изображать все в виде игры. Веселый тон, шутка, смех, активное участие взрослого всегда увлекают ребенка.

Количество повторений движений для дошкольников обычно колеблется от 2-3 до 10.

После наиболее трудных упражнений необходимо давать кратковременные паузы отдыха. Средние значения показателей двигательной активности детей за полный день – объем 17000 движений, интенсивность 55-56 движений в минуту.

Физические упражнения только тогда приносят пользу. Когда ими занимаются систематически. Родители обязаны ежедневно находить время для занятий физическими упражнениями со своими детьми и тщательно следить за их здоровьем.

### **Режим для дошкольника.**

Приучая детей к определенному режиму, к выполнению гигиенических требований, мы создаем у них полезные для организма навыки и тем самым сохраняем их здоровье.

Основное требование к режиму – это точность во времени и правильное чередование, смена одних видов деятельности другими. Должно быть установлено время, когда ребенок ложится спать, встает, гуляет, выполняет несложные, посильные для него обязанности.

### **Сон.**

Только во время сна ребенок получает полный отдых. Сон должен быть достаточно продолжительным: дети 2-4 лет спят 14 часов в сутки, 5-6 лет 13 часов, 7-8 лет 12 часов. Из этого времени необходимо, особенно для младших детей, выделить 1-1,5 часа для дневного сна. Дети должны ложиться не позднее 8-9 часов вечера.

### **Питание.**

Дети получают питание 4-5 раз в день. Первая еда дается через полчаса после пробуждения ребенка, а последняя - 1-1,5 часа до сна. Между приемами пищи должны быть установлены промежутки в 3-4 часа, их надо строго соблюдать. Наиболее сытная еда дается в обед, менее сытная на ужин.

### **Прогулки.**

Как бы точно не соблюдалось время сна и еды, режим нельзя признать правильным, если в нем не предусмотрено время для прогулки. Чем больше времени дети проводят на открытом воздухе, тем они здоровее. В летнее время дети могут находиться более 6 часов в день на улице. В осеннее и зимнее время дети должны быть на воздухе не менее 4 часов. Лучшее время для прогулок с детьми – между завтраком и обедом и после дневного сна. До ужина. Причиной отмены прогулки для здорового ребенка могут быть исключительные обстоятельства: дождь, большой мороз с сильным ветром.

### **Закаливание – первый шаг на пути к здоровью.**

Закаливание детей необходимо для того, чтобы повысить их устойчивость к воздействию низких и высоких температур воздуха и за счет этого предотвратить частые заболевания. При закаливании детей следует придерживаться основных принципов:

- проводить закаливающие процедуры систематически;
- увеличивать время воздействия закаливающего фактора постепенно;
- учитывать настроение ребенка и проводить процедуры в форме игры;
- начинать закаливание в любом возрасте;
- избегать сильных раздражителей: продолжительного воздействия холодной воды или очень низких температур воздуха, а также перегревания на солнце;
- правильно подбирать одежду и обувь: они должны соответствовать температуре воздуха и быть из натуральных тканей и материалов;
- закаливаться всей семьей;
- закаливающие процедуры сочетать с физическими упражнениями и массажем;
- в помещении, где находится ребенок никогда не курить.

Основные факторы закаливания – природные и доступные «Солнце, воздух и вода». Начинать закаливание детей можно с первого месяца жизни после осмотра малыша врачом- педиатром.

### **Хождение босиком - элемент закаливания организма.**

Еще один способ закаливания – это прогулки босиком.

Хождение босиком не только закаляет, но и стимулирует нервные окончания, находящиеся на стопе, положительно влияет на работу внутренних органов. При ходьбе босиком увеличивается интенсивная деятельность почти всех мышц, стимулируется кровообращение во всем организме, улучшается умственная деятельность.

**Как и когда лучше заняться хождением босиком?**

Зимой в холода начинать приучать ребенка к подобному не стоит, но весной или летом, малыш вполне может бегать босиком по полу дома, а еще лучше - по зеленой траве. Ребенок должен регулярно ходить босиком, настоящий закаливающий эффект наступает лишь после длительных систематических тренировок. Используйте специальные резиновые коврики с шиповым рифлением. Каждое утро начинайте зарядку с ходьбы босиком на таком коврике. Полезно массажировать стопы ног с помощью скакалки круглой палки. Катая их подошвами по несколько минут в день.

**Как сохранить зрение ребенка?**

Старайтесь чтобы малыш больше двигался, бегал, прыгал. Включите в рацион полезные для глаз продукты: творог, кефир, отварную морскую рыбу, морепродукты, говядину, морковь, капусту, чернику, бруснику, клюкву, петрушку, укроп. Следите за его осанкой – при «кривой» спине нарушается кровоснабжение головного мозга, которое провоцирует проблемы со зрением. Расстояние между книгой и глазами должно быть не менее 25-30 см. Не допускайте, чтобы ребенок подолгу сидел перед телевизором, а если уже сидит, то только строго напротив и не ближе трех метров. Дошкольник может играть на компьютере не более получаса в день, после 7 лет – 1 час в день или два подхода по 40 минут. Ежедневно делайте вместе гимнастику глаз - превратите эту процедуру в увлекательную игру.

**Плоскостопие.**

Окончательно стопа формируется у ребенка к 7-8 годам. Плоскостопие считается одним из самых распространенных заболеваний у детей. Но родители часто не воспринимают это заболевание всерьез.

**Как предупредить плоскостопие?**

1. Обувь у ребенка должна быть из натуральных материалов. Внутри с твердым супинатором, поднимающим внутренний край стопы.

2. Подошва детской обуви должна быть гибкой и иметь каблук 5-10 мм, искусственно поднимающий свод стопы, защищающий пятку от ушибов.

3. Обувь должна соответствовать форме и размеру стопы, была удобной при носке и не мешала естественному развитию ноги, не сдавливала стопу, нарушая кровообращение и вызывая потертости.

4. По весу обувь должна быть максимально легкой, достаточно жесткой, с хорошим задником.

5. Длина должна быть больше стопы в носочной части, припуск 10 мм.

При определении размера обуви ребенка руководствуйтесь длиной стопы которая определяется расстоянием между наиболее выступающей точкой пятки и концом самого длинного пальца.

## **Как правильно сформировать правильную осанку?**

Осанка- это привычное положение тела человека. Она считается правильной, если человек держит голову прямо и свободно, плечи находятся на одном уровне, слегка опущены назад, корпус выпрямлен, живот подтянут, грудь слегка выступает вперед, колени выпрямлены.

Правильная осанка не бывает врожденной, она начинает формироваться с первых лет нашей жизни. Наиболее ответственный период для формирования осанки от 4 до 10 лет. Приучая вашего ребенка «правильно» держать свое тело, не забывайте при этом и про вашу осанку.

Причины формирования неправильной осанки являются:

- отсутствие крепкого, достаточно развитого мышечного корсажа - мышечной системы;
- неравномерное развитие мышц спины, живота и бедер, изменение тяги, определяющей вертикальное положение позвоночника;
- продолжительная болезнь или хронические заболевания, ослабляющие организм;
- последствия рахита;
- не соответствующая росту мебель;
- неудобная одежда и обувь.

## **Красивые и здоровые зубы.**

Красивая улыбка не только привлекает внимание, помогает в общении, но и говорит о том, что у вас здоровые, крепкие зубы.

Как только у ребенка появились молочные зубы, давайте ему после кормления кипяченую воду, а более старших детей приучайте полоскать рот после еды.

В 3 года подарите ребенку зубную щетку и приучите чистить зубы ежедневно утром и вечером после еды.

Начинайте обращать внимание на состояние зубов у детей в возрасте старше 2-3 лет, когда у них возникает кариес. Примерно к 10-12 годам молочные зубы у ребенка полностью заменяются на коренные и заболеваемость кариесом снова возрастает.

Ухаживайте за своими зубами ежедневно, ешьте полезные продукты, посещайте стоматолога раз в полгода и тогда ваши зубы будут крепкими, а улыбка белоснежной.

Таким образом, дальнейший поиск эффективных способов сохранения и укрепления здоровья дошкольников должен предусматривать повышение роли родителей в оздоровлении детей, приобщении их к здоровому образу жизни, создании традиций семейного физического воспитания. Лишь при условии совместной целенаправленной деятельности родителей и педагогов может быть обеспечена положительная динамика показателей, характеризующих здоровье детей и их ориентацию на здоровый образ жизни.