

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад комбинированного вида №49 «ФЕЯ» города Ставрополя

КОНСУЛЬТАЦИЯ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ: «СЛАГАЕМЫЕ ЗДОРОВЬЯ РЕБЁНКА»

Подготовили: Целикова А. А.
Мамедова Е.С

Ставрополь, 2022г.

Здоровье человеку не всегда дается при рождении, но даже если ребенок родился здоровым, нет гарантии, что он и в дальнейшей жизни останется таковым.

Как правило, результатом здорового образа жизни являются физическое и нравственное здоровье.

«Дети – зеркало души» - говорят в народе. Ребенку нужна помощь взрослых, чтобы сформировать навыки, необходимые для организации своей жизни в будущем. Здоровый образ жизни – это радость для больших и маленьких в доме, но для его создания необходимо соблюдение нескольких условий.

Здоровье ребенка зависит:

1. Эмоциональное здоровье.

Создание благоприятного морального климата в семье, что проявляется в доброжелательности, готовности простить и понять, стремлении прийти на помощь, сделать приятное друг другу, в заботе о здоровье членов семьи. Конечно, это совершенно исключено в тех семьях, где часты скандалы, кто-то из родителей злоупотребляет спиртными напитками, где царит культ насилия и грубости.

2. Тесная, искренняя дружба детей и родителей, их стремление постоянно быть вместе, общаться, советоваться. Общение – великая сила, которая помогает родителям понять ход мыслей ребенка и по первым признакам определить склонность к негативным поступкам, чтобы вовремя предотвратить их.

3. Режим дня.

Режим дня – это оптимально сочетаемые периоды бодрствования и сна детей в течение суток. Он удовлетворяет их потребности в пище, в деятельности, отдыхе, двигательной активности. Режим дисциплинирует детей, способствует формированию многих полезных навыков, приучает их к определённому ритму.

4. Здоровое питание.

В пищу дошкольнику годятся далеко не все блюда, которые едят не только его родители, но даже старшие братья и сестры. Для организации правильного питания дошкольников родителям следует руководствоваться следующими принципами:

- адекватная энергетическая ценность,
- сбалансированность пищевых факторов,
- соблюдение режима питания.

Рацион ребенка от трех до семи лет обязательно содержит мясо, рыбу, молочные продукты, макароны, крупы, хлеб, а также овощи и фрукты. Не меньше трех четвертей рациона должна составлять теплая и горячая пища.

5. Закаливание.

Смысл закаливания состоит в том, чтобы со временем с помощью специальных процедур повысить устойчивость человека к охлаждению. Закаливание можно проводить большинству детей, но предварительно следует обратиться к своему детскому врачу по месту жительства, желательное соблюдение определенной последовательности в наращивании закаливающих нагрузок. Особенно важно проводить закаливание при подготовке детей к посещению детского сада или школы.

6. Прогулки на свежем воздухе.

«Солнце, воздух и вода- наши лучшие друзья!»

Принимая солнечные ванны, очень важно не переусердствовать. Ребенку следует находиться на солнце до 11.00 утра, а вечером после 17.00. Защищайте нежную детскую кожу специальным солнцезащитным кремом для детей с максимальной степенью защиты.

Важное правило лета – воздуха мало не бывает! Конечно, очень хорошо, если это будет воздух за пределами города. Ваша задача состоит в том, чтобы отвлечь ребенка от мультиков или компьютерных игр и максимально приобщить к природе.

Вода. Ищите ее летом повсюду: море, лесное озеро или речка, сгодится даже бассейн на даче. При этом важно соблюдать температурный режим воды, для первого купания на открытом воздухе оптимальная температура составляет 22 градуса, а время пребывания ребенка в воде до 10 минут.