

МАДОУ №16 «Югорка»

Г.Мегион 2020

Подготовила: Воспитатель

Олейникова С.Н.

Газета для любопытных родителей

**Тема: Если хочешь быть
здоров...**

В номере

-
- Здоровье ребёнка в ваших руках
 - Факторы, влияющие на состояние здоровья:
 - Здоровый образ жизни детей
 - Стихи для детей о здоровье и здоровом образе жизни.
 - Кодекс здоровья
 - «Нетрадиционные методы закаливания»
 - Приучаем ребёнка к спорту
 - «Правильное питание детей дошкольного возраста»

Здоровье ребёнка в ваших руках

В современном обществе, в 21 веке, предъявляются новые, более высокие требования к человеку, в том числе и к ребёнку, к его знаниям и способностям. Забота о здоровье ребёнка стала занимать во всём мире приоритетные позиции. Любой стране нужны личности творческие, гармонично развитые, активные и здоровые. Здоровый и развитый ребёнок обладает хорошей сопротивляемостью организма к вредным факторам среды и устойчивостью к утомлению, социально и физиологически адаптирован.

В дошкольном детстве закладывается фундамент здоровья ребёнка, происходит его интенсивный рост и развитие, формируются основные движения, осанка, а также необходимые навыки и привычки, приобретаются базовые физические качества, вырабатываются черты характера, без которых невозможен здоровый образ жизни. По данным обследований, только 5-7% детей рождаются здоровы. На первый взгляд наши дети здоровы и нет причин волноваться. **Но что такое здоровье?** По определению Всемирной

организации здравоохранения, **здоровье – это полное физическое, психическое и социальное благополучие, а не только отсутствие болезней и физических дефектов.**

ДЛЯ ВАС, РОДИТЕЛИ!

I. Прежде всего, необходимо активно использовать целебные природные факторы окружающей среды: чистую воду, ультрафиолетовые лучи солнечного света, чистый воздух, фитонцидные свойства растений, так как естественные силы природы представляют собой привычные компоненты окружающей среды и необходимы для жизнедеятельности организма.

II. Ребёнку необходим спокойный, доброжелательный психологический климат. Перебранка в присутствии ребёнка способствует возникновению у него невроза или усугубляют уже имеющиеся нарушения нервной системы. Всё это снижает защитные возможности детского организма. Учитывая это, мы всегда должны стараться быть в хорошем настроении. Вспомните, стоит нам улыбнуться-сразу становится легче, нахмуриться -подкрадывается грусть. Эмоциональная устойчивость и связанное с ней поведение воспитываются. Здесь важно умение правильно и рационально относиться к тому, что мы видим и слышим. Так давайте же больше улыбаться и дарить радость друг другу!

III. Правильно организованный режим дня: оптимально сочетаемые периоды бодрствования и сна детей в течение суток. Режим дисциплинирует детей, способствует формированию полезных привычек, приучает их к определённому ритму. Прогулка - один из существенных компонентов режима дня. Этот наиболее эффективный вид отдыха, повышает сопротивляемость организма, закаляет его. Хорошо сочетать прогулку со спортивными и подвижными играми. Важная составляющая часть режима – Сон. Важно, чтобы малыш засыпал в одно и то же время (и днём и ночью). Домашний режим ребёнка должен быть продолжением режима дня детского сада, и особенно в выходные дни.

IV. Полноценное питание: включение в рацион продуктов, богатых витаминами: А, В, С, Д, минеральными солями и белком. Все блюда желательно готовить из натуральных продуктов, нерафинированных, без добавок, специй и консервантов. Чаще включать в рацион детей творог, гречневую и овсяную кашу. Важен режим питания – соблюдение определённых интервалов между приёмами пищи.

V. Формировать интерес к оздоровлению собственного организма. Чем раньше ребёнок получит представление о строении тела человека, узнает о

важности закаливания, движения, правильного питания, тем раньше он будет приобщён к здоровому образу жизни. Если же ребёнка насильно принуждают заниматься физкультурой и соблюдать правила гигиены, то ребёнок быстро теряет интерес к этому. При поступлении ребёнка в школу важным является уровень его физического развития. Принцип «не навреди» должен быть заложен в основу воспитания и развития ребёнка.

VI. Для укрепления здоровья эффективны ходьба и бег, которые предохраняют организм человека от возникновения болезней. Они обладают выраженным тренирующим эффектом и способствуют закаливанию организма. Что такое закаливание? Повышение устойчивости организма к неблагоприятному воздействию ряда факторов окружающей среды путём систематического кратковременного воздействия на организм этих же факторов в малых дозах. В результате закаливания организм приспосабливается к меняющимся условиям окружающей среды. Закаливание имеет большее значение для ослабленного ребёнка, чем для здорового. Наряду с традиционными методами закаливания (воздушные ванны, водные ножные процедуры, полоскание горла), широко используются и нетрадиционные:

- Контрастное воздушное закаливание (из тёплого в холодное помещение);
- Хождение босиком, при этом укрепляются своды и связки стопы, идёт профилактика плоскостопия. В летний период дайте детям возможность ходить босиком по горячему песку и асфальту, по мелким камушкам и шишкам, которые действуют как сильные раздражители. Тёплый песок, мягкий ковёр, трава действуют успокаивающе. При ходьбе босиком увеличивается интенсивность деятельности почти всех мышц, стимулируется кровообращение во всём организме, улучшается умственная деятельность.
- Контрастный душ – наиболее эффективный метод закаливания в домашних условиях.
- Полоскание горла прохладной водой со снижением её температуры – метод профилактики заболевания носоглотки.

Если вы хотите видеть своего ребёнка здоровым – надо ежедневно проводить закаливающие процедуры. Минимальное закаливание – воздушные и водные процедуры, правильно подобранная одежда.

VII. Чтобы повысить защитные силы организма ребёнка, рекомендуется приём витаминов. Витамины участвуют в обмене веществ и регулируют отдельные биохимические и физиологические процессы.

VIII. Удар по здоровью ребёнка наносят вредные наклонности родителей. Не секрет, что дети курящих отцов и матерей болеют бронхолёгочными заболеваниями чаще, чем дети некурящих.

**ПОМНИТЕ - ЗДОРОВЬЕ РЕБЁНКА В
ВАШИХ РУКАХ!!!**

Факторы, влияющие на состояние здоровья:

- 20%-наследственность;
- 20%-экология;
- 10%-развитие здравоохранения;
- 50%-образ жизни.

Что такое ЗОЖ? (здоровый образ жизни)

1. Рациональное питание.
2. Соблюдение режима.
3. Оптимальный двигательный режим.
4. Полноценный сон.
5. Здоровая гигиеническая среда.
6. Благоприятная психологическая атмосфера.
7. Закаливание.

Здоровый образ жизни детей

Свой дар – здоровье нужно беречь и всеми доступными средствами укреплять его с раннего детства.

Ведение здорового образа жизни поможет детям, своевременно и гармонично развиваться и сохранить здоровье. Если вы желаете своему ребёнку расти сильным и здоровым, то следует прислушаться к следующим правилам, которые помогут вашему малышу вести здоровый образ жизни. Придерживаясь этих простых рекомендаций, можно избавиться от многих проблем, касающихся здоровья.

Основные факторы здорового образа жизни детей:

Много свежего воздуха!

Как можно дольше нужно бывать на свежем воздухе. В любую погоду максимальное количество времени нужно уделять прогулкам на улице. Гулять лучше по озеленённым паркам и скверам, избегая загазованных улиц.

Сон малыша лучше организовать на свежем воздухе – на балконе, возле открытого окна. Как можно чаще нужно проветривать помещение, в котором живёте, а домашние цветы способны профильтровать и очистить воздух в помещении.

Такие растения, как хлорофитум, белый молочай, каланхоэ, плющ обыкновенный, монстера, спатифиллум и аспарагус обладают свойствами, которые помогают очистить от вредоносных газов воздух в доме. Рекордное количество кислорода для домашнего растения, выделяет сансивьера. А фикус и циперус не только выделяют кислород, но и увлажняют воздух. Исследования показали, что чем холоднее воздух в помещении, где живёт человек, тем крепче и здоровее его организм.

Температура +18 - +20° наиболее оптимальна, но можно попробовать и более прохладный режим. Влажную уборку нужно делать как можно чаще - вытирать пыль, содержать комнату в чистоте. Лучше убрать из комнаты все предметы, способные собирать на себя пыль: полки для книг, ковры с ворсом, поменьше мягких игрушек.

Лучше не использовать для уборки пылесосы старой конструкции, так как для иммунитета это может быть вредно - ведь такой пылесос, много раз прогоняя воздух через себя, подбирает лишь крупный и не слишком опасный для дыхательных органов мусор.

Поток воздуха на выходе такого устройства насыщен микрочастицами пыли, содержащими в себе бактерии, бытовые аллергены и микроспоры грибов в повышенной концентрации. Для проведения современной уборки лучше использовать пылесосы с аквафильтром.

Жизнь в движении!

Двигательную активность ребёнку нужно максимально обеспечить главным образом во время прогулки. Ребёнок может залезать на горки и турники, ползать по расстеленному одеялу, ходить. Спорт – это источник крепкого здоровья и правильного развития ребёнка, ведь занятия положительно влияют как на его физическое, так и на эмоциональное состояние. Спорт также является, неотъемлемой частью здорового образа жизни детей. Отдавать ребёнка в какую-либо секцию лучше в возрасте от шести лет, когда он уже понимает, нравятся ему эти занятия или нет.

Важно правильно выбрать спортивную секцию для ребёнка, ведь то, чем он занимается, должно быть интересно и полезно. К примеру, занятия танцами и гимнастикой развивают все группы мышц, координацию, гибкость, растяжку. Катание на коньках улучшает сопротивляемость организма и хорошо подойдёт для детей с заболеваниями бронхов и лёгких. Занятия водным видом спорта развивают дыхательную систему, укрепляют нервную систему и закаляют ребёнка. Лыжный спорт подойдёт детям, которые часто простужаются, ведь он развивает силу, координацию и выносливость, улучшает работу сердца и сосудов, тренируют все группы мышц. Боевые искусства научат постоять за себя, закалят характер и сделают ребёнка психологически сильнее.

Меньше одежды для ребёнка

Перегрев гораздо опаснее, чем переохлаждение, поэтому чрезмерного укутывания лучше избегать. На ребёнке должно быть такое же количество

слоёв одежды, как на взрослом человеке, а если есть сомнения, можно добавить ещё один слой – этот простой принцип нужно взять себе на вооружение. Дети дышат кожей, поэтому многие малыши сами стараются стащить с себя одежду, едва этому научившись. Как только малыш начинает ходить, врачи-ортопеды советуют ему первое время носить ортопедические ботинки с твёрдой подошвой, чтобы правильно формировалась стопа. Но если стопа уже сформирована, то хождение босиком по полу нужно всячески поощрять. Обувь и одежду лучше приобретать из натуральных тканей – льна, шерсти, кожи, хлопка, ведь такие ткани позволяют дышать коже. Натуральная одежда согревает в холод и охлаждает в жару.

Семья – это пространство любви

Царящая в семье психологическая атмосфера влияет не только на эмоциональное состояние, но и на здоровье ребёнка в целом. Отрицательные эмоции, которые постоянно переживает ребёнок, обязательно приведут его к стрессу, а затем – к болезням. Наука психосоматика нам убедительно доказывает, что основными причинами многих заболеваний являются многочисленные стрессы, неурядицы в семье и переутомление. Нужно окружить ребёнка любовью, одобрением и пониманием, ведь они как солнечный свет и воздух требуются для здоровья маленького человечка. Как говорится, здоровый дух в здоровом теле. И наоборот: здоровое тело обеспечит здоровый дух. Укрепляйте дух вашего малыша добрыми словами, ласками, уютом и теплом.

Положительные эмоции, мысли и смех

Если постоянно думать и говорить о том, что ребёнок часто болеет и не здоров, то можно, оказывается, притянуть к себе неприятности. Если даже это и так, относиться к этому нужно непринуждённо и спокойно. Наш мозг, который заставляет нас дышать, также может отдавать команды и нашей иммунной системе. Поэтому направлять силу мыслей лучше на благо малыша. У мамы и её ребёнка одно энергоинформационное поле на двоих и то, что она думает и говорит, напрямую отражается на её ребёнке. Нужно чаще стремиться произносить позитивно заряженные фразы: «Я и мой малыш совершенно здоров! Наш иммунитет крепкий», - или что-то в этом роде, то, что на ваш взгляд, вам больше всего подходит. К этому можно отнестись с сарказмом и недоверием, однако существуют реальные исследования и исторические факты, неоднократно подтверждающие эффективность данного метода.

Например, Эмиль Куй, врач, живший в прошлом веке, провёл эксперимент: своих пациентов он просил постоянно повторять одну несложную фразу: «Изо дня в день с каждым днем я чувствую себя всё лучше и лучше». И действительно, те, кто согласились делать это, в большинстве своём выздоравливали значительно быстрее остальных.

Счастливый смех и радостные эмоции оказывают положительное воздействие на гормональный фон организма и укрепляют иммунитет человека.

Закаливание ребёнка

Укрепить иммунитет и повысить устойчивость организма к перепаду температур поможет закаливание водой.

Это положительно повлияет на работу всех внутренних органов, сердечнососудистой и нервной системы, повысит сопротивляемость кожи ребёнка к инфекциям. Обливания, обтирания и душ – самые распространённые виды закаливания в домашних условиях. Температура воды в начале закаливания должна быть не ниже 34-35 градусов и через 6 – 7 дней регулярных процедур температуру можно снизить на 2 градуса, постепенно доведя её до 22 – 24 градусов. Купание в открытых водоёмах – также полезный вид закаливания. А в тёплый солнечный день можно просто поплескаться в тазике с водой, поиграть с игрушками и корабликами. Наиболее безопасный вид закаливания – это закаливание воздухом.

Применять воздушные ванны можно начинать с двухмесячного возраста. Температура воздуха должна быть не менее 20 градусов, а длительность процедуры первоначально составляет 10-15 минут. При закаливании важно соблюдать в помещении температурный режим и как можно чаще проветривать комнаты. Не стоит забывать о прогулках. На улице ребёнок должен находиться не менее двух часов в день в холодное время года и неограниченное количество времени в летний период. Основные принципы закаливания – это систематичность, а также постепенное последовательное увеличение дозировки закаливающих процедур. **Ведите здоровый образ жизни, чаще смейтесь, смешите своего ребёнка и веселитесь всей семьёй!**

КОДЕКС ЗДОРОВЬЯ

- Помни – здоровье не всё, но все без здоровья – ничто!
- Здоровье нужно не только тебе, но и людям, которых ты обязан защищать и помогать им.
- Здоровье не только физическая сила, но и душевное равновесие.
- Здоровье - это твоя способность удовлетворять в разумных пределах свои потребности.
- Здоровье – это физическая и гигиеническая культура нашего тела: нет ничего красивее человеческого тела.
- Здоровье – это стиль и образ твоей жизни.
- Ходи периодически по земле босиком – земля даёт нам силу, отводит из тела лишнее электричество.

- Учись правильно дышать – глубоко, ровно, спокойно.
- Семья – наша опора и наше счастье, делай в семье так, чтобы каждый член семьи чувствовал свою нужность и зависимость друг от друга.
- Здоровье – это любовь и бережное отношение к природе: природа не брат и не сестра, а отец и мать человечества.
- Хочешь быть здоровым, подружись с физической культурой, чистым воздухом и здоровой пищей.
- Помни – солнце наш друг, и все мы дети солнца, но с его лучами не шути: загорание не должно стать сгоранием на солнце.
- Здоровье – социальная культура человека, культура человеческих отношений.
- Люби нашу землю – мать и кормилицу, бережно относись к ней и ко всему живому, чему она дала жизнь. Хочешь жить, люби жизнь.
- Здоровье – наш капитал. Его можно увеличить, его можно и прокутить. **Хочешь быть здоровым – будь им!**

Стихи для детей о здоровье и здоровом образе жизни.

Чтоб здоровье сохранить,
Организм свой укрепить,
Знает вся моя семья
Должен быть режим у дня.

Следует, ребята, знать
Нужно всем подольше спать.
Ну а утром не лениться–
На зарядку становиться!

Чистить зубы, умываться,
И почаще улыбаться,
Закаляться, и тогда
Не страшна тебе хандра.

У здоровья есть враги,
С ними дружбы не води!
Среди них тихоня лень,
С ней борись ты каждый день.

Чтобы ни один микроб
Не попал случайно в рот,

Кушать овощи и фрукты,

Руки мыть перед едой
Нужно мылом и водой.

Рыбу, молокопродукты-
Вот полезная еда,
Витаминами полна!

На прогулку выходи,
Свежим воздухом дыши.
Только помни при уходе:
Одеваться по погоде!

Ну, а если уж случилось:
Разболеться получилось,
Знай, к врачу тебе пора.
Он поможет нам всегда!

Вот те хорошие советы,
В них и спрятаны секреты,
Как здоровье сохранить.
Научись его ценить!

По утрам ты закаляйся,
Водой холодной обливайся.
Будешь ты всегда здоров.
Тут не нужно лишних слов.

Мойдодыр

Самый чистый, самый умный,
Самый добрый Мойдодыр.
Он твердит и днем, и ночью:
«Три до дыр» да «Мой до дыр!»
Моет он мышат, лягушек,
Моет маленьких детей —
Даже самых непослушных
Умывает каждый день.

Е. Силенок

О ногтях

Кто ногтей не чистит
И не подстригает,
Тот своих знакомых
Здорово пугает.

Ведь с ногтями грязными,
Длинными и острыми
Могут очень просто вас
Перепутать с монстрами.

Андрей Усачев

« Нетрадиционные методы закаливания»

В дошкольном возрасте закладываются основы здоровья. Закаливание является эффективным способом оздоровления детей. Многие из видов закаливания применяются в дошкольных учреждениях, включены в режимные моменты, являются частью физкультурных занятий.

Закаливание — это целый комплекс мероприятий, которые направлены на постепенное повышение сопротивляемости организма к тем или иным неблагоприятным факторам внешней среды: холода, жары, пониженного атмосферного давления, солнечной радиации. Механизм терморегуляции человека заключается в оперативном реагировании сосудов на угрозу охлаждения или перегрева организма путем их сужения/расширения, что приводит к ограничению, либо повышению теплоотдачи. Таким образом, при различных внешних температурах соблюдается баланс между теплоотдачей и теплопродукцией. Для закаливания используют естественные факторы природы — **воздух, вода, солнце**. В результате систематического

закаливания происходят приспособительные реакции, способствующие расширению диапазона переносимых колебаний внешней температуры. Закаленный человек не только хорошо переносит охлаждение, у него значительно повышается устойчивость к недостатку кислорода (гипоксии), обладает хорошим здоровьем, аппетитом. Закаливание также нормализует состояние нервной системы, укрепляет ее. Повышается устойчивость эмоциональной сферы человека, что делает его более сдержанным и уравновешенным. Кроме этого у человека отмечается повышение выносливости организма, его работоспособности, улучшение настроения.

В своей работе мы используем принципы закаливания Ю.Ф. Змановского:

- осуществлять закаливание следует только при полном физическом здоровье детей;
- интенсивность закаливающих процедур целесообразно увеличивать постепенно, соответственно возрастающим в процессе закаливающей тренировки компенсаторным возможностям растущего организма;
- требуется систематичность и последовательность при проведении закаливания.

Стабильность условий внешней среды — постоянная температура воздуха, теплая вода, стерильная пища, тщательное устранение контактов с движущимся воздухом (ветер) — приводит к тому, что врожденные механизмы адаптации отключаются за ненадобностью. К сожалению, именно стабильность внешних физических факторов является главным проявлением родительской любви. Это приводит к тому, что физические факторы — движущийся воздух — «сквозняк», или температура в комнате +17°C становятся источником повышенной опасности. Несомненно, что тренировать способность организма адаптироваться к условиям окружающей среды стоит и дальше. Необходимо организовать уход, чтобы не угасли природные адаптационные механизмы. Не только не избегать, но сознательно создавать контрасты температур, как воздуха, так и воды, использовать все возможности для контакта с естественными факторами природы. Именно контрастные температуры обеспечивают оптимальные условия для формирования адекватной защитной реакции и повышают эффективность закаливающих процедур. Контрастные процедуры не стоит прерывать даже во время болезни малыша, так как они способствуют скорейшему выздоровлению. При их проведении существенно улучшается кровоток в носоглоточной области.

При проведении контрастного воздушного закаливания соблюдается принцип постепенности увеличения дозы холодового воздействия. Разница температуры в двух помещениях, составляет вначале в «теплом» — +23-+26°, а в «холодном» — на 3-5° ниже. Она увеличивается в течение 1,5-2 месяцев до 8-10 за счет снижения температуры в «холодной» комнате. Обязательно учитывается общее состояние здоровья детей. Температура воздуха в «теплом» помещении поддерживается с помощью батарей центрального отопления, в «холодном» понижается за счет интенсивного проветривания. Мы проводим закаливающие процедуры и во время сна. Воздух (температурное воздействие на организм). Сон без маек

Воздушные контрастные ванны.

Гимнастика после сна в кроватях.

Хожение босиком. Учитываем физическое и соматическое состояния ребенка.

Используем разницу температур (под одеялом, без одеяла; в спальне, в групповой комнате).

Использование «дорожек здоровья» (ребристая доска, массажные коврики, «сухой бассейн» и др.)

Во время физкультурных мероприятий с учетом физического и соматического здоровья. Медицинский отвод после болезни.

Вода (температурные и механические раздражающие воздействия на кожу, органы обоняния, дыхательную систему). Полоскание рта кипяченой водой

Обширное умывание Туалет носа

Постепенно обучаем полосканию рта, элементам обширного умывания, начиная от кончиков пальцев до локтя, плеча, шеи с переходом к подбородку, и умыванию лица с последующим растиранием полотенцем.

Освободить носовой ход от скапливающейся слизи, промываем проточной водой.

Важным составным элементом комплексной процедуры закаливания является умеренная по интенсивности физическая деятельность. Она играет роль своеобразного фона активации физиологических систем, благоприятствующей повышению терморегуляторной функции. Поэтому качество выполнения упражнений играет здесь второстепенную роль, первостепенное же значение имеет количественная сторона, степень энергичности и продолжительность их выполнения.

В период после перенесенного острого респираторного заболевания одежда детей при проведении воздушно-контрастного закаливания индивидуально щадящая (носки, майки), а продолжительность процедуры в первые 5-7 дней сокращается вдвое.

2. Хожение босиком также относится к нетрадиционным методам закаливания, которое является также хорошим средством укрепления сводов стопы и ее связок. Так как хождение босиком является средством закаливания, необходимо руководствоваться принципами постепенности и систематичности.

Начинают хождение босиком при температуре пола не ниже +18 градусов. Вначале это осуществляется в носках в течение 4-5 дней, затем полностью босиком по 3-4 минуты, увеличивая ежедневно время процедуры на 1 минуту и постепенно доводя ее до 15-20 минут. Хождение босиком рекомендуется во всех возрастных группах. Дети старших групп проводят босиком утреннюю зарядку (в помещениях), физкультурные занятия, подвижные игры. Детям, которые легко простужаются и часто болеют, рекомендуется первоначально ходить по полу в носках, а уже затем босиком.

В своей работе мы сочетали данный вид закаливания с играми и упражнениями для профилактики плоскостопия: ходьба на носках с

различным положением рук, по ребристой доске, палке или толстому шнуру, на внешней стороне стопы, перекатом с пятки не носок, на месте, не отрывая носка от пола; перекаты с носка на пятку стоя на полу или на палке; катание палки и мяча ступней и пальцами ноги вперед-назад; «рисование» простых геометрических фигур путем катания резинового мячика; захват и подъем пальцами ног мелких предметов (палочек, камушков, шишек); игровое упражнение «Если бы ноги стали руками» (условное выполнение ногами функций рук); перешагивание через гимнастические палки, набивные мячи.

3. Полоскание горла прохладной водой со снижением ее температуры является методом профилактики заболеваний носоглотки.

Перерыв в закаливании на 2-3 недели и более снижает сопротивляемость организма к простудным факторам. Необходим тщательный учет индивидуальных особенностей ребенка, его возраст, возможности наличия у него повышенной чувствительности к закаливающим мероприятиям. Недопустимо проведение закаливания при наличии у ребенка отрицательных эмоциональных состояний (страха, беспокойства).

При формировании системы закаливания учитываем состояние здоровья, возраст, климатические условия, развитие подкожно-жировой клетчатки, тип нервной системы, степень закалённости ребенка.

Приучаем ребёнка к спорту

Занятие спортом — это очень полезный навык для ребёнка. Если с детства привить его, то это поможет малышу вести здоровый образ жизни и отгородит его от некоторых вредных привычек. Но очень часто родители,водя своего ребёнка в спортивную секцию или занимаясь с ним самостоятельно, главной целью видят – достижение результатов. Делая это, они могут превратить занятие спортом для малыша – в каторгу. Ребёнок не будет получать удовольствие от непосредственно самого спорта, а будет стараться не разочаровать родителей.

Поощряя увлечение ребёнка спортом, родители могут перейти границу между поощрением и принуждением. Чтобы этого не произошло, мамам и папам следуют соблюдать определённые правила.

Если ребёнок выбрал для занятия вид спорта, который не нравится родителям, им не следует отговаривать его. Даже, если папе не нравится фигурное катание, но его сын или дочь от него в восторге, отцу следует поддержать и поощрять своего малыша. Ведь каждому из нас нравится заниматься любимым делом.

Каждый человек в своей жизни делает множество ошибок. Не стоит ругать за неудачи и ошибки. Если ребёнок будет бояться совершить неправильное действие – это может отбить у него желание вообще что-то

делать. Стоит дать ему понять, что ошибки совершают все и их исправление, и преодоление препятствий – это часть обучения.

Родители не должны сами ставить перед малышом цели. Её нужно выбрать самому ребёнку. Выбрав цель самостоятельно, он становится ответственным за её достижение. Нужно только постараться, чтобы поставленная цель была реалистична. Но не стоит делать из занятий спортом погоню за достижениями, это всё-таки увлечение, а не работа.

Обязательно следует объяснить малышу, что занятие спортом принесёт пользу для его здоровья. Лучше будет, если родители поддержат его увлечение не только словами, но и собственным примером. Мама и папа могут вместе с ним, делать утреннюю зарядку, посещать спортзал, делать пробежки.

Спорт и здоровье

Насколько спорт и здоровьеважны для детей? Почему детям стоит заниматься спортом? Каковы правила здоровья для детей? Узнайте подробные ответы на эти вопросы из данной статьи.

Спорт нужен не только тем, кто хочет стать чемпионом. Если заниматься спортом с самого детства, то здоровье будет крепче. Так что спорт полезен для всех, но особенно для детишек. Подробнее об этом расскажем в данной статье.

Итак, что такое спорт для детей? Во-первых, он укрепляет здоровье, улучшает иммунитет, собственные силы организма и его сопротивляемость к болезням. Если спортом заниматься регулярно и правильно, то выносливость вашему чаду обеспечена.

Это значит, что у него будет намного больше сил, чем у его сверстников. А силы ребёнку необходимы, ведь детство – это замечательная пора открытий. Также спорт придаёт бодрость духа. Спортивный ребёнок никогда не будет скучать и грустить.

Вместо того, чтобы сидеть за компьютером, как многие дети на сегодняшний день, ваше чадо отправится на очередную тренировку. Эти тренировки укрепляют все мышцы, кости и суставы, а также тренируют дыхание и сердце.

Так что с проблемами сердечнососудистой и дыхательной систем ваш малыш не столкнётся. Кроме того, спорт дисциплинирует и делает ребёнка более собранным, а это пригодится как в школе, так и в повседневной жизни, в будущем.

Также Ваше чадо не будет страдать от лишнего веса, а ведь эта проблема сегодня очень актуальна. Так что спорт и здоровье для детей стоят рядом и очень важны!

Но важно отметить, что спортом нужно заниматься регулярно и систематически, не пропуская тренировок, иначе эффекта и пользы не будет. Ребёнок будет здоров, если занятия, хотя бы иногда, будут проходить на свежем воздухе, который очень полезен для растущего организма.

После тренировки чадо наверняка вспотеет, так что нужно принять душ, ведь личная гигиена – это залог здоровья. Не забывайте о правильном питании ребёнка, который занимается спортом. В его организм должны поступать все

необходимые вещества, которые помогут справиться с нагрузкой и обеспечат правильный рост и работу всех органов. И для спорта выбирайте правильную одежду. Также важно, чтобы чаду нравилось заниматься, так как удовольствие от тренировок – это не менее важно, чем польза (без удовольствия она будет минимальной).

Спортивные люди

**Спортивные люди – они так красивы.
В них столько энергии, бодрости, силы.
Ты хочешь на них быть хоть каплю похожим?
Лишь спорт тебе в этом отлично поможет!
Здоровье усилит, успехов прибавит.
От скуки, безделья тебя он избавит.
Поверь, ты в себя и добейся высот.
О чем ты мечтал, даст тебе только спорт.**

Я с детства очень спорт люблю

**Я с детства очень спорт люблю.
Он приучил меня к порядку.
Я долго по утрам не сплю.
Я поднимаюсь на зарядку.
Затем пробежка и прыжки
И отжимания от пола.
Да, упражненья не легки,
Зато я бодрый и веселый.**

Любовь к физическим упражнениям нужно прививать с пеленок. Сначала новорожденному рекомендуют делать зарядку, потом играть в различные двигательные игры, прыгать, бегать и прочее. Всё это очень важно для развития самого ребенка. Некоторые родители обязательно покупают карапузу детские спортивные комплексы для квартир, постепенно докупая к ним различные аксессуары. Так и стихи о спорте детские служат неплохой мотивацией к тренировке ловкости и физического развития.

«Правильное питание детей дошкольного возраста»

Правильное питание – это не диета и не строгость к организму ребенка. Это та норма, освоив которую, ребенок будет здоров, и скажет вам за это спасибо!

Правильное питание для детей дошкольного возраста - это источник энергии и лекарство от многих болезней. Если вы действительно хотите,

чтобы ваш ребенок имел крепкое здоровье, был красивым, физически и духовно активным, гармонично развитым, и с хорошим иммунитетом, то правильное питание должно быть основой в его жизни. Правильно организованное питание детей дошкольного возраста - это одна из главных задач детского сада и родителей.

Питание детей дошкольного возраста должно быть правильным как в качественном, так и в количественном отношении. Избыток рациона ребенка жирами, солью и сахарами, и не достаточность в нем овощей и фруктов может привести: к дистрофическим изменениям детского организма, снижению иммунитета, недостатку микроэлементов в организме необходимых для его роста и развития.

Принципы правильного питания.

1. Первый и один из самых важных принципов правильного питания у детей - это энергетическая сбалансированность. Порой мы с вами пытаемся накормить своего ребенка всем, не задумываясь о том, нужно ли все это ему. Надо помнить о том, что каждому человеку и ребенку, в том числе, важен не объем пищи, который он получает, а его энергетическая ценность. Согласно традициям российской кухни мы с вами употребляем большое количество хлеба, картофеля, сахара, жиров животного происхождения, тем самым приводя детский организм к дисбалансу: потребляя намного больше, чем может потратить ребенок. Это все может привести к ожирению и к другим тяжелым заболеваниям. Учитывая, что в нашей стране «пошла мода» на малоподвижный образ детей (нахождение ребёнка за компьютером), уровень этих заболеваний очень быстро растет. К примеру, в Америке, ожирение воспринимают как образ жизни, а в России рассматривают еще пока как заболевание.

Важно правильно кормить ребёнка, и корректировать все отклонения в деятельности желудочно-кишечного тракта. Исключить из рациона питания продукты и блюда, которые могут оказать раздражающее действие на органы пищеварительной системы.

2. Не менее важным при составлении рациона ребенка является разнообразие продуктов, и разнообразие кулинарной обработки. Это необходимо для того чтобы ребенок мог получить все макро и микро нутриенты (белки, жиры, углеводы, витамины, минеральные вещества). Особое значение имеют белки т.к. они являются строительным материалом для всех органов и тканей. Получить их можно из таких продуктов как: мясо, рыба, молочные продукты, яйца и др., В организм детей должны поступать белки животного и растительного происхождения (для получения аминокислот).

Для активного движения детей необходимо много энергии. Основным поставщиком энергии, являются углеводы (сахар, мед, ягоды, овощи, крупы, мука). Углеводов, к примеру, должно быть больше чем белков и жиров. Жиры это дополнительное депо энергии, которую мы можем получить из сметаны, сыра, мяса, рыбы.

3. И наконец, важным условием правильного питания у детей дошкольного возраста является соблюдения режима питания. Это не только количественное и качественное распределение пищи по калорийности в течение дня, но и количество приемов пищи, и интервалы между ними.

Отсутствие режима питания у ребенка и его нерегулярность может привести в первую очередь к стрессу организма и различным заболеваниям.

Режим в питании создает лучшие условия для усвоения пищи. Не соблюдение режима приводит к утрачиванию аппетита и к снижению выделения пищеварительных соков.

4. Если говорить про рацион детей нельзя забывать про воду, которая имеет большое значение в протекании жизненных процессов и играет большую роль в терморегуляции. Потребность в жидкости для детей 3-7 лет в сутки составляет около 60 мл на 1кг массы тела. Некоторые дети привыкают пить воду во время еды. Это не хорошо.

Большое количество жидкости перегружает желудок и создает дополнительную нагрузку на сердце и почки. Кроме того, снижается аппетит из-за ощущения переполнения.

5. Витамины - важная составная часть пищевого рациона детей дошкольного возраста. Витамины способствуют повышению сопротивляемости организма ребенка, участвуют в процессах кроветворения, окислительных процессах. Особое значение имеет витамин «С» (аскорбиновая кислота). Он легко разрушается от действия воздуха, света, при их термической обработке. Поэтому его надо водить круглогодично. Кроме витамина «С» для детского организма необходимы витамины: А, Д, Е, группы В и др.

Питайтесь правильно и будьте здоровы!