

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.



Двигательная активность

От двигательной активности ребёнка во многом зависят развитие его физических качеств, состояние здоровья, работоспособность, успешное усвоение материала.

Под влиянием двигательной активности у дошкольников улучшается деятельность сердечно-сосудистой и дыхательной систем, аппарата кровообращения, повышаются функциональные возможности организма. Выявлена также зависимость между двигательным ритмом и умственной работоспособностью, а также развитием мелкой моторики ребёнка.

Мы советуем родителям в условиях семьи использовать следующие физкультурно-оздоровительные элементы:

- утреннюю гимнастику;
- хороводные игры-забавы;
- подвижные игры;
- спортивно-развлекательные игровые комплексы;
- гимнастику для глаз;
- элементы самомассажа.



«Здоровье – это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не просто отсутствие болезней или физических

дефектов».

**Информационный
буклет для родителей**

Закаливание

Как влияет закаливание на здоровье ребенка?

- ◆ Улучшается кровоток и нормализуется давление.
- ◆ Повышается интенсивность обмена веществ.
- ◆ Увеличивается жизненная емкость легких.
- ◆ Укрепляется костно-мышечная система.
- ◆ Улучшается состояние кожного покрова.
- ◆ Укрепляется иммунная система и развивается стрессоустойчивость.

Методы и приемы закаливания: Водные процедуры: гигиенические ванны; умывания; обливания стоп; обтирания; общее обливание и душ; купание в море, озере, реке; обтирание снегом; моржевание. Ежедневные прогулки на свежем воздухе. Воздушные ванны. Солнечные ванны.



Здоровое питание

Что должно быть в меню ребёнка?

- как можно больше свежих фруктов, ягод и овощей,
- лёгкие овощные бульоны,
- запечённые, отварные блюда,
- продукты, способные обеспечить суточную потребность растущего организма в белках, углеводах, витаминах и жирах.

Кроме того, важно:

- ◆ отсутствие в рационе сухариков и чипсов,
- ◆ минимум жареного, отказ от переработанной пищи (консервов, полуфабрикатов и пр.),
- ◆ употребление сахарного и мучного в небольших количествах или отказ от них,
- ◆ чёткий режим питания, частое поступление пищи в организм маленькими порциями.

Суточная калорийность меню ребят дошкольного возраста составляет 2000 ккал. На завтрак съедается 25% от



дневной нормы, на обед – 35-40%, на полдник – 15%, на ужин – 20-25%.



Зачем нужен распорядок дня ребенка?

Оптимальный режим – важное условие для сохранения здоровья малыша, основа его жизни.

Распорядок дня ребенка должен состоять из таких видов деятельности:

- *Период отдыха и сна;*
- *Прием пищи;*
- *Прогулка;*
- *Занятия и обучение.*

В режиме обязательно выполнять два главных "НЕ":

1. *Не сокращайте сон малыша;*
2. *Не проводите обучающие и развивающие мероприятия после 19 часов.*

НАИБОЛЕЕ РАЦИОНАЛЬНЫЙ РЕЖИМ ДЛЯ ДОШКОЛЬНИКОВ:

7.00 – 7.30 – пробуждение, гимнастика, водные процедуры;

8.00 – 8.30 – время первого завтрака;

9.00 – 10.00 – обучающие занятия;

10.00 – время второго завтрака;

10.20 – 12.00 – прогулки на улице;

12.30 – 13.00 – время обеда;

13.00 – 15.00 – дневной отдых;

15.30 – время полдника;

16.00 – 18.00 - игровая активность, прогулки и развлечения на улице, обучающие мероприятия;

18.30 – 19.00 – время ужина;

19.00 – 20.30 – игры, самостоятельные виды деятельности;

21.00 – подготовка и отход ко сну, сон.

