О питании

Советы родителям

- Старайтесь давать детям больше сырых овощей, фруктов и ягод. Чаще готовьте салаты. Наиболее богаты витамином С, каротином и фолиевой кислотой жёлто-зелёные и оранжевожёлтые овощи и фрукты. Полезно есть хлеб не свежий, а подсушенный.
- Избегайте жарить пищу на масле, особенно повторно. Не покупайте пончики, пирожки их жарят в многократно использованном масле, а это канцерогены (вызывают образование злокачественных опухолей).
- Вкусные, а главное, полезны тушенные овощи.
- Чем меньше времени варятся овощи и каши, тем больше витаминов сохраняется в них. Замачивайте крупы с вечера, чтобы они быстрее варились.
- Не заставляйте есть, если он не хочет. Организм ребенка лучше знает, надо есть или нет. потребность в еде у всех разная.
- Соблюдайте режим питания. Перерыв между приемами пищи должен

составлять не более 3—4 часов и не менее полутора часов.



О закаливании

Приёмы закаливания

1. Обширное умывание.

Открыть кран с водой, намочить правую ладошку и провести ею от кончиков пальцев до локтя левой руки. Намочить обе ладошки, положить их сзади на шею и провести ими одновременно к подбородку. Намочить обе ладошки и умыть лицо.

2.Ходьба по мокрым дорожкам.

Для проведения процедуры одна дорожка намачивается, вторая остается сухой. Дети топают несколько секунд по мокрой дорожке. Затем прыгают на сухую и тщательно вытирают стопы.

3. <u>Обливание ног.</u>

В тазу вода, ребенок встает в нее, выходит и насухо вытирает ноги. По мере привыкания он может немного постоять в воде.

4. <u>Влажное обтирание</u>.

Необходимо 4 комплекта варежек. Они шьются из старых махровых полотенец. Взрослый или ребенок надевает на одну руку влажную варежку, на другую-сухую и растирает ребенка.

5. <u>Ходьба босиком.</u>

Вначале детей приучают некоторое время ходить по ковру или паласу. Затем дети ходят босиком.

6. <u>Сон без маечек.</u>



Бюджетное дошкольное образовательное учреждение города Омска "Центр развития ребенка - детский сад №21"»



здоровье ребёнкав наших руках

Разработано инструктором по физической культуре Козьма Ириной Александровной

Апрель - 2019 год

Двигайся больше - проживёшь дольше

«Движение – это жизнь!» Любые родители мечтают о том, чтобы их дети были сильными и здоровыми. По – этому они активно их просвещают: «Сделай зарядку!», «Не ешь много сладкого!», а сами сидят на диване, с чашкой чая и пирожным в руке!

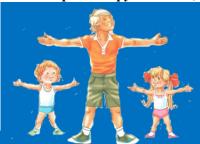
Они совершенно забывают о том, что мышление дошкольника наглядно — образное. Проще говоря ребенок устроен так: делаю и живу так, как делают мои родители. Просвещение хорошо, НО главное — подавать собственный пример.

Начните с утренней зарядки! Замените поездку на транспорте (если не слишком далеко и позволяет погода) на ежедневные пешие прогулки, а по дороге придумайте веселые упражнения для ребенка — скачи как зайчик, крутись как юла, пройди спиной вперед и т. п. - и весело и полезно!

Чаще участвуйте в физкультурноспортивных мероприятиях, они сплачивают семью, приносят много радости.

Тогда вы заложите здоровый фундамент,

который позволит вашему ребенку прожить долгую и здоровую



О здоровом образе жизни

Формируя здоровый образ жизни ребёнка, семья должна привить ребенку следующие основные знания, навыки и умения:

- знание частей тела и внутренних органов, их расположение и роль в жизнедеятельности организма человека;
- умение измерять рост, массу тела, определять частоту своего пульса и дыхания;

понимание значения ЗОЖ для личного здоровья, хорошего самочувствия, успехов;

- знание правил личной гигиены, гигиены жилых и учебных помещений, одежды, обуви;
- умение правильно строить режим дня и выполнять его;
- знание основных правил рационального питания с учётом возраста;
- понимание значения двигательной активности для развития здорового организма;
- знание правил профилактики заболеваний позвоночника, стопы, органов зрения, слуха...
- знание основных природных факторов, укрепляющих здоровье;



- знание привил сохранения здоровья от простудных и других инфекционных заболеваний;

Семейный активный отдых

Проведение совместного семейного отдыха – будь то семейные туристические походы, активный отдых на море, в горах, участие в спортивных семейных играх «Папа, мама, я – спортивная семья», велосипедные прогулки в лес и т.д. – благотворно действуют на детей и их родителей. Родители совместно с детьми могут: 1. В зимнее время – совершать лыжные прогулки с детьми, кататься на коньках, на санках, совершать пешие прогулки в ближайший лес, парк, лепить во дворе снежные крепости, фигуры.

- 2. В весеннее и осеннее время брать детей с собой в однодневные туристические походы, совершать совместный отдых на море, на даче, организовывать совместные дворовые затеи с подвижными играми.
- 3. В летнее время загорать, плавать, устраивать шумные, подвижные игры на улице.
- 4. Устраивать совместные семейные чтения о здоровом образе жизни. (А.Барто

«Девочка чумазая», С. Михалкова «Про девочку, которая плохо кушала», С. Михалкова «Про мимозу» и т.п.)



	Ü	
жизнь.	- умение оказывать простейшую помощь при небольших порезах, ушибах, ожогах	
	при неоольших порезах, ушиоах, ожогах	