

ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ
ПО ПРИВИТИЮ У РЕБЕНКА ИНТЕРЕСА
К ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ.

1. Показатель готовности ребенка к школе – его всестороннее развитие и, прежде всего его физическое развитие и здоровье. Создание педагогических и гигиенических условий в семье для правильного физического развития – залог здоровья ребенка, основа его всестороннего развития. Оптимальный режим дня – правильное питание, сон, достаточное пребывание на свежем воздухе, занятия физической культурой, чередование различных видов деятельности; спокойное поведение взрослых – основы нормального физического и психического развития ребенка.

2. Проверьте, не отстает ли ваш ребенок в физическом развитии от своих сверстников (путем сравнения данных ребенка со средними показателями детей соответствующего возраста).

3. Регулярные ежедневные прогулки, независимо от погодных условий, увеличивают сопротивляемость детского организма к простудным заболеваниям, способствуют закаливанию, воспитанию физических качеств. Организация доступных походов пешком или на лыжах, катание на санках с горок, выход на каток, спортивные игры способствуют разнообразию двигательной деятельности ребенка, оздоровлению и всестороннему его развитию, создают благоприятные условия для физического развития.

ПОМНИТЕ! Детям присуща естественная потребность в движении.

4. Воспитывайте привычку ежедневно заниматься физическими упражнениями, приучайте ребенка самостоятельно выполнять утреннюю гимнастику дома. Выбирайте такие упражнения для общего развития, которые влияют на организм.

5. Проверьте, достаточно ли дома спортивного инвентаря и как оно применяется.

6. Утомление – главный враг внимания. К утомлению приводит однообразная работа. Чередование в течение дня различных видов деятельности, разнообразных игр и занятий физическими упражнениями, предупреждение переутомления центральной нервной системы, воспитывает организованность.

К ЗДОРОВЬЮ – ЧЕРЕЗ ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ.

(УСЛОВИЯ И РЕАЛИЗАЦИИ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ ДЕТЕЙ)

ЗАКАЛИВАНИЕ

- ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ ПРОГУЛКИ (3 – 4 часа ежедневно)
- УМЫВАНИЕ И ПОЛОСКАНИЕ РТА ХОЛОДНОЙ ВОДОЙ
- ВОЗДУШНЫЕ ВАННЫ ДО И ПОСЛЕ СНА (5 – 7 минут)
- КРАТКОВРЕМЕННАЯ ХОДЬБА БОСИКОМ ДО И ПОСЛЕ СНА, ПРИ ВСЕХ ПЕРЕОДЕВАНИЯХ (от 1 до 7 минут)
- ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЭЛЕМЕНТОВ ПУЛЬСИРУЮЩЕГО КЛИМАТА
- ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ ЗАКАЛИВАЮЩИЕ ПРОЦЕДУРЫ ДОМА

Обязанность взрослых в детском саду – подкреплять предъявляемые детям требования личным поведением, специально демонстрировать образцы гигиенической культуры, добиваться единства в подходе к ребенку.

Температура жилого помещения 18 – 22 градуса, так как при более высокой температуре организм изнеживается, ослабевает иммунитет.

Очищение и увлажнение воздуха, насыщение его отрицательно заряженными ионами («витамины воздуха») обеспечивается в основном за счет сквозного проветривания, в холодную погоду для этого достаточно 5 – 7 минут.

КОМНАТНЫЕ РАСТЕНИЯ

Губительное действие на бактерии: лимонное дерево, туя, алоэ, герань, роза, бегония, плющ, аспарагус и другие.

Фильтрация ядовитых веществ: хлорофитум, аспидистра, сцендаптус, фикус и другие.

Увлажняют воздух: циперус и папоротник.

Вызывают положительные эмоции яркие цветы и листья.

Все без исключения комнатные растения полезны как источник кислорода и влаги.

КОМПОНЕНТЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ ДЕТЕЙ

ЭКОЛОГО-ГИГИЕНИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ

Соблюдение санитарно-гигиенических норм.

Создание «мини экологического оазиса» в помещении и на улице с использованием специально подобранных растений.

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ КОМФОРТ

Уважение к личности ребенка, демократичный стиль общения.

Условия для свободного выбора деятельности.

Наличие мест для уединения.

Комфортные условия быта.

Улыбка и похвала взрослых (множественно в течение дня).

РАСПОРЯДОК ДНЯ

Воспитательная направленность всех бытовых процессов.

Физиологически обоснованное соотношение период бодрствования и сна, и «качество».

Педагогически обусловленное чередование активных и спокойных видов деятельности.

«Занятия-упражнения» по овладения гигиеническими навыками.

ОПТИМАЛЬНАЯ ДВИГАТЕЛЬНАЯ АКТИВНОСТЬ

(не менее 60 % периода бодрствования)

Достаточная площадь для движения в помещении и на воздухе.

Разнородность физкультурно-игровой среды.

Специально предусмотренное время для самостоятельной двигательной деятельности.

Включение движений во все виды деятельности.

Создание условий для разнообразия бытовой и трудовой деятельности.