

МБДОУ «Детский сад комбинированного вида № 20»

Родительская газета «Хочу все знать»

выпуск № 4

Тема номера:

«Здорово быть здоровым!»



Курск, 2024 г.

Родители, оставляя ребенка в детском саду, должны быть уверены, что оставляют его в безопасной, гигиеничной среде.

Малыши усваивают правила гигиены постепенно, а закрепление соответствующих навыков происходит на протяжении всего периода дошкольного детства.

С помощью воспитателя, в игровой форме, дети усваивают то, что помогает сохранить и укрепить их здоровье.

С младшей группы дети получают знания о назначении предметов туалета, о том, как правильно умываться, мыть руки, учатся быть опрятными и аккуратными. В дальнейшем, путем многократных повторений определенной последовательности действий, эти знания закрепляются, переходя на уровень навыков. Это достигается с помощью наглядных, игровых, словесных и практических методов.

Режим дня детского сада способствует ежедневному повторению гигиенических процедур, формированию и закреплению культурных навыков.



Чему учат детей в детском саду?

1. Правильно мыть руки: перед едой, после посещения туалета, после прогулки, после использования носового платка, всегда, когда заметили на руках грязь. Ребенку объясняют, что до начала процедуры необходимо закатать рукава, чтоб они не намочили, показывают, как правильно намыливать руки, каким полотенцем вытирать.
2. Пользоваться носовым платком, закрывать рот рукой при чихании или кашле.
3. Пользоваться расческой. Каждый ребенок имеет свою расческу, ему объясняют, что пользоваться чужой расческой нельзя и почему.

4. Умываться и мыть ноги после прогулки летом.

Так, постепенно, детская гигиена переходит в разряд навыков, отпускается под контроль самих детей. Чем старше ребенок, тем больше у него самостоятельности, однако задачей воспитателя остается проследить за соблюдением всех правил, напомнить, если он что-то забыл, подсказать, в нужный момент подкорректировать.

Стоит отметить, что **обучение детей личной гигиене непростое занятие** и взрослые должны проявить максимальную чуткость, чтоб усвоение правил прошло легко, не вызвало негативных чувств. Тогда ребенок будет автоматически использовать полученные навыки в своей жизни.



Здоровый образ жизни ребенка

Что такое здоровый образ жизни ребенка и из чего он состоит?

Здоровый образ жизни ребенка = правильное питание + физическая культура + полноценный сон, вот все что нужно для того, чтобы вырастить здорового ребенка. Большинство педиатров единодушны во мнении что, чем раньше мы привьем ребенку навыки здорового образа жизни, тем выше вероятность, что эти навыки останутся с ним впоследствии. Мы привыкли считать, что этому наших детей учат в дошкольных учреждениях и в школе. Отчасти это верно и основная нагрузка, конечно же, ложится на общеобразовательную программу. Но любой родитель не равнодушный к дальнейшей судьбе своего ребенка не должен оставаться в стороне от этого процесса. Родители со своей стороны должны воспитывать навыки здорового образа жизни и дома.



Советы как приучать ребенка к здоровому образу жизни

Привлекайте ребенка в совместным походам за продуктами и приготовлению пищи. Поход в продуктовый магазин-это прекрасная возможность познакомить детей с разными продуктами, которые вы употребляете в пищу. Попросите ребенка изучить прилавки в магазине, а потом помочь вам найти и выбрать необходимые продукты по вашему списку. В некоторых супермаркетах постоянно происходят дегустации, это способ дать ребенку попробовать новый продукт и расширить свои гастрономические пристрастия. Когда вы готовите семейный ужин, зовите своих детей на помощь. Во взрослой жизни ребенка навыки приготовления пищи очень пригодятся. Когда человек умеет готовить, он меньше потребляет полуфабрикатов и фаст-фуда. Вдобавок ко всему, во время совместного приготовления ужина у ребенка появится желание пробовать новые блюда, в процессе приготовления которых он участвовал.

Как обеспечить ребенка правильным питанием

Самый простой и наглядный способ, это так называемый метод «умной тарелки» или «тарелки здоровья».

Половина рациона ребенка должна состоять из не крахмалистых овощей (помидоры, огурцы, морковь, капуста, брокколи, шпинат, бобовые культуры и т.д.) Четверть рациона ребенка должна содержать крахмало-содержащие продукты (цельно-зерновой хлеб, картофель, кукуруза, горох, каши, рис и т.д.) Оставшаяся часть рациона должна содержать нежирное мясо (курица, индейка, рыба или постная говядина). К этому всему добавьте фруктов и не жирного молока.



Здоровое питание для детей — привычки, закладываемые с детства

Здоровое питание для детей — это не только сбалансированность, но и определенные привычки, прививаемые с самого детства:

- Введите дробный режим питания. Рекомендуется 4-5 приемов пищи в день небольшими порциями — 3 основных и 2 дополнительных. Ребенку, впрочем, как и взрослому, вредны калорийные и обильные приемы пищи, состоящие из нескольких полноценных блюд.
- Еда должна выглядеть привлекательно. Экспериментируйте с оформлением и решением блюд, используйте яркие и полезные ингредиенты, привлекайте детей к участию в процессе приготовления еды.

- Ешьте вместе с детьми. Лучший пример — ваш собственный. Зачастую мы похожи на своих родителей телосложением не потому, что у нас «такая конституция», а потому что нам с детства прививаются в семье определенные пищевые привычки. Если вы будете питаться правильной и полезной пищей, то, скорее всего, ваши дети «пойдут по вашим стопам».
- Избегайте фаст-фуда. Как бы вам не хотелось, порой, в выходные или на отдыхе полакомиться гамбургерами или картошкой фри, постарайтесь не искушать ни себя, ни детей. В любом ресторане домашней кухни еда будет вкуснее, а детское меню сегодня присутствует в большинстве заведений.
- Не заставляйте детей есть то, что им не нравится. Насильно принуждая сына или дочку есть здоровые продукты, которые кажутся им невкусными, вы невольно создаете в их сознании ассоциацию — все, что полезно, невкусно. Ценность одного продукта в большинстве случаев можно заменить другим.



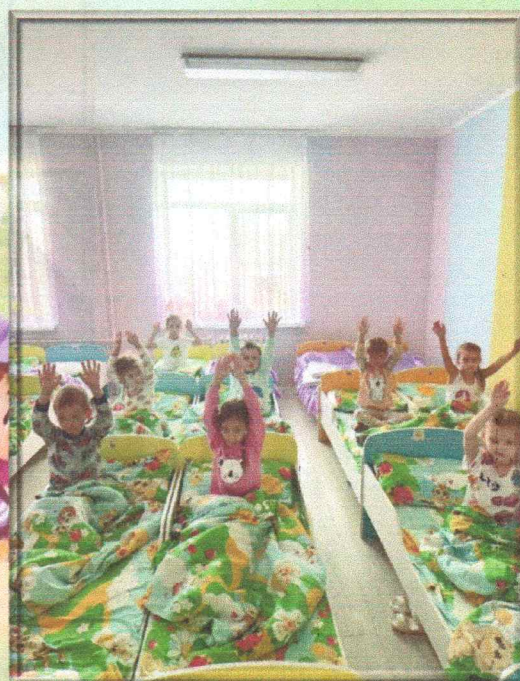
Как организовать активный образ жизни для ребенка?

По данным МОЗ дети и подростки должны уделять физической активности не менее 60 мин/день. Конечно, это не значит, что ребенок должен ходить в спортивную секцию каждый день, достаточно пойти с ребенком на пешую прогулку или прокатиться на велосипедах, поиграть в любые подвижные игры. Тем более совместные игры с ребенком, позволяют вам проводить с ребенком больше времени вместе.



Сколько часов в день должен спать ребенок?

Полноценный сон, такая же неотъемлемая часть здорового образа жизни как питание и физическая культура. Ребенок, который достаточно отдыхает, как правило, счастливее и здоровее своих не выспавшихся сверстников. Дети в дошкольном возрасте должны спать по 9-10 часов в сутки



Как правильно закалять детей?

Детский организм подвержен простудным и инфекционным заболеваниям, а также остро реагирует на перепады температур и атмосферного давления. Именно поэтому закалять детей просто необходимо, чтобы избежать неприятностей со здоровьем в будущем. Организм закаленного человека характеризуется повышенной сопротивляемостью к инфекциям и неблагоприятным погодным воздействиям окружающей среды. Как результат закаливания повышается иммунитет, улучшается общее самочувствие и поднимается настроение, а вероятность простудных заболеваний сокращается в 3-4 раза.

Воздушные ванны для закаливания

Одним из эффективных методов закаливания считаются воздушные ванны. К этому можно приступать уже с самого рождения ребенка. В теплое время года хорошо отпускать малыша ходить гулять босиком по травке, а время от времени оставлять его голеньким. Раздевать нужно постепенно, позволяя адаптироваться к температуре воздуха.

Для детей постарше нужно регулярно устраивать прогулки на свежем воздухе, которые сопровождаются активными играми или физическими упражнениями. Важно, чтобы ребенок был одет по погоде. Не стоит забывать и о постоянном проветривании и температурном режиме помещения, в котором находится ребенок.



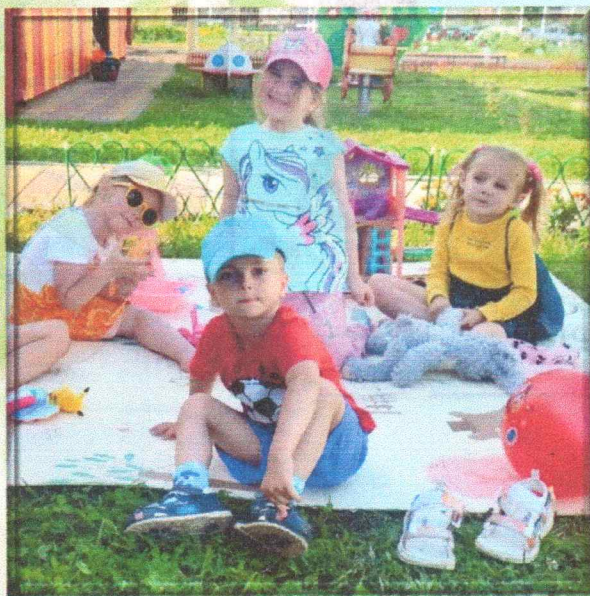
Водные процедуры для закаливания ребенка

Это еще один популярный метод закаливания детей и взрослых. Водные процедуры проводятся в следующей последовательности: начинать нужно с умывания лица и полоскания полости рта и горла, далее переходят к обтиранию конечностей и остальных частей тела. Температура воды при обливаниях постепенно должна понижаться. Купание в водоемах также относится к водным видам закаливания. Водные процедуры для малышек стоит производить с использованием травяных отваров.



Солнечные ванны

Очень полезными для детей являются солнечные ванны, которые стоит проводить при температуре 22-29 °С. Продолжительность первых процедур не должна превышать 20 минут. Обязательной мерой предосторожности является наличие головного убора.



Принципы закаливания ребенка

Закаливание должно иметь систематический характер. Только регулярные процедуры приведут к желаемому эффекту. Чтобы соблюдать данный принцип было легче, стоит составить расписание дня ребенка. Также установление распорядка дня позволит скорректировать режим активности и отдыха ребенка.

Наращивание длительности процедур или изменение температурного режима должно быть постепенным. Резкие перепады температур или длительные нагрузки на организм могут привести к нежелательным последствиям.

Приступая к закаливанию ребенка, обязательно нужно учитывать индивидуальные характеристики его маленького организма. Процедуры должны подбираться в соответствии с тем, сколько ему лет, каково его здоровье и самочувствие.

Чтобы процесс закаливания проходил для ребенка интереснее и легче, можно практиковать совместное закаливание детей и родителей.

Что нужно для ЗОЖ:

Здоровый образ жизни его элементы

- Профилактика алкоголизма
- Профилактика СПИД
- Полноценное питание
- Психологический климат в школе
- Профилактика ПАВ
- Психологический микроклимат семьи
- Гигиенические условия
- Двигательная активность
- Рациональный режим
- Профилактика курения
- Профилактика алкоголизма

Вспомогательные элементы:

- Сладкая еда
- Режим
- Правильное питание
- Сон
- Хорошее настроение
- Свежий воздух
- Занятие спортом