

Консультация для родителей.

Здоровый сон.



Сон - важное условие для здоровья, бодрости и высокой работоспособности человека. Крепкий сон - залог гармоничного развития, один из важнейших элементов человека, а особенно ребёнка. Именно во сне происходит сложнейшая работа, в результате которой формируется мозг,

развивается тело.

Нужно постараться в максимальной степени соблюдать ритм сна и бодрствования. После того как дети проснулись, проводится гимнастика пробуждения. Это специально сконструированный комплекс упражнений, позволяющий постепенно разогреть мышцы и поднять настроение.

Примерная схема проведения оздоровительной гимнастики после дневного сна выглядит так: гимнастика в постели, упражнения направленные на профилактику плоскостопия и нарушений осанки, дыхательная гимнастика, индивидуальная или дифференцированная оздоровительная работа, водные процедуры. Гимнастика в постели может включать такие элементы, как потягивание, поочередное поднятие и опускание рук и ног, элементы самомассажа, пальчиковой гимнастики, гимнастики для глаз. Самомассаж необходим для повышения сопротивляемости организма, для улучшения обменных процессов, лимфо и кровообращения. Самомассаж рекомендуется проводить 2-3 раза в день на занятиях, физминутках, прогулках до 5 минут (малышам). Очень большое значение для усвоения пищи имеет режим питания, то есть правильное распределение приемов ее в течение дня. Доказано, что при правильных промежутках между кормлениями к часу приема пищи создается здоровый аппетит. Установленные часы приема пищи необходимо строго соблюдать.

В промежутках между ними дети не должны получать никакой еды.

Сладости, фрукты, ягоды следует также давать в определенное время. Пить ребенку надо давать также в определенное время. Для этого в пищу должно включаться такое количество жидкости, которое удовлетворяло бы потребность растущего организма.

При воспитании детей дошкольного возраста, очень важное значение имеет формирование у них культурно-гигиенических навыков, которое необходимо заранее хорошо спланировать, продумать и организовать. Так с раннего детства нужно приучать ребенка к тому, что такие вещи, как расческа,

постель, горшок, носовой платок, полотенце, зубная щетка, должны быть индивидуальными. В детском саду педагоги должны объяснить, рассказать детям о том, что такое режим дня, зарядка по утрам, здоровая пища, ввести такое понятие как инфекционная болезнь, что нужно делать, чтобы быть здоровым.

В беседах «Для чего мы чистим зубы», «Гигиена приема пищи» - дети приобщаются к культуре поведения, личной гигиене.

Экологически грамотное поведение благотворно влияет на здоровый образ жизни. Через экскурсии в лес, прогулки, походы, игры на свежем воздухе, развлечения дети получают необходимый опыт, учатся исследовать, наблюдать и заботиться о своем здоровье.

В лесу дети получают солнечные и воздушные ванны, что благотворно действует на весь организм, повышает тонус нервной системы и увеличивает сопротивляемость организма к простудным заболеваниям. Естественные ароматы леса благотворно влияют на ребенка, учат правильно пользоваться этими запахами. Дети узнают о пользе деревьев. В нашем саду с этой целью создан уголок леса с экологической тропой.

Здоровому образу жизни способствует благоприятная психологическая обстановка в семье и саду. Основной задачей семьи и педагога в это время является приобщение ребёнка к здоровому образу жизни, а именно: способствовать формированию разумного отношения к своему организму, ведение здорового образа жизни с самого раннего детства. Родители активно принимают участие в спортивных совместных мероприятиях, экскурсиях, направленных на оздоровление детей. На родительских собраниях, индивидуальных консультациях родителям предлагаем картотеки различных гимнастик, упражнений для дома, советуем литературу. Соответственно, для родителей оформляем в «Уголке здоровья» рекомендации, советы, проводим анкетирования.

Все эти приемы позволяют нам постепенно стабилизировать, приобщить к здоровому образу жизни. У родителей и у нас теперь одна цель - воспитывать здоровых детей.