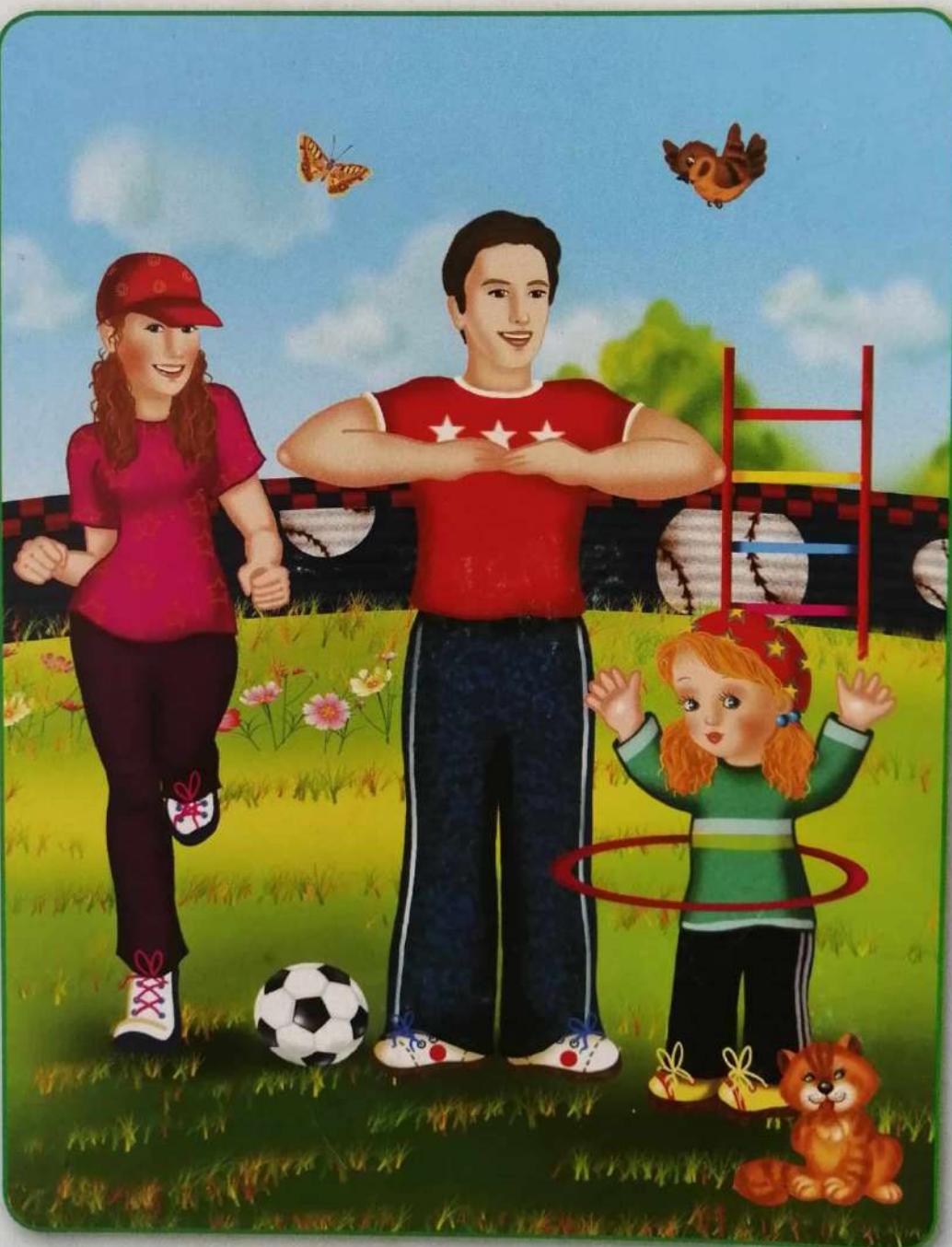


# Здоровый образ жизни семьи



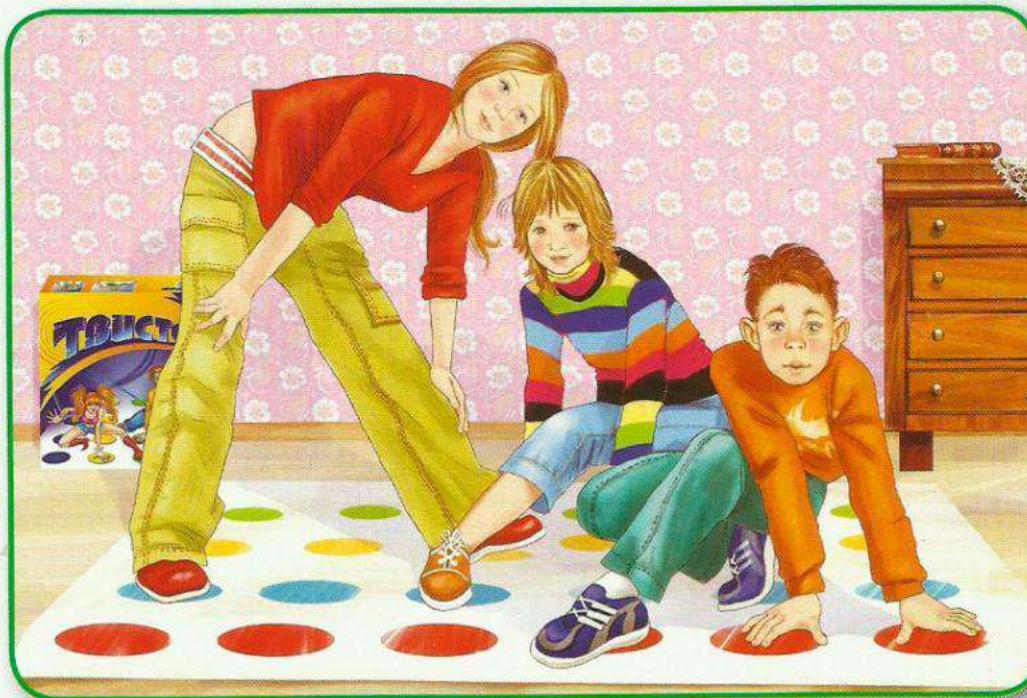
## **Здоровый образ жизни семьи**

Забота о развитии и здоровье ребенка начинается в семье, с решения вести здоровый образ жизни.

### **Здоровый образ жизни — это:**

- благоприятный эмоциональный климат в семье, дружеские взаимоотношения между родителями и детьми;
- ответственное отношение родителей к здоровью ребенка, культуры здоровья;
- благоприятные условия для физического и психического развития ребенка;
- правильно организованная рациональная пища;
- соблюдение дома режима дня для ребенка;
- отрицательное отношение взрослых к алкоголю и курению;
- достаточная трудовая активность, привлечение детей к посильной работе;
- соблюдение санитарно-гигиенических норм;
- умеренные требования к ребенку, общие игры, проведение досуга (отдых вместе, прогулки в лес, парк, на каток, лыжные прогулки, общее чтение, рисование и т. п.).

Очень важно быть доброжелательным и вежливым человеком и учить быть таковыми своих детей.



## Режим ребенка

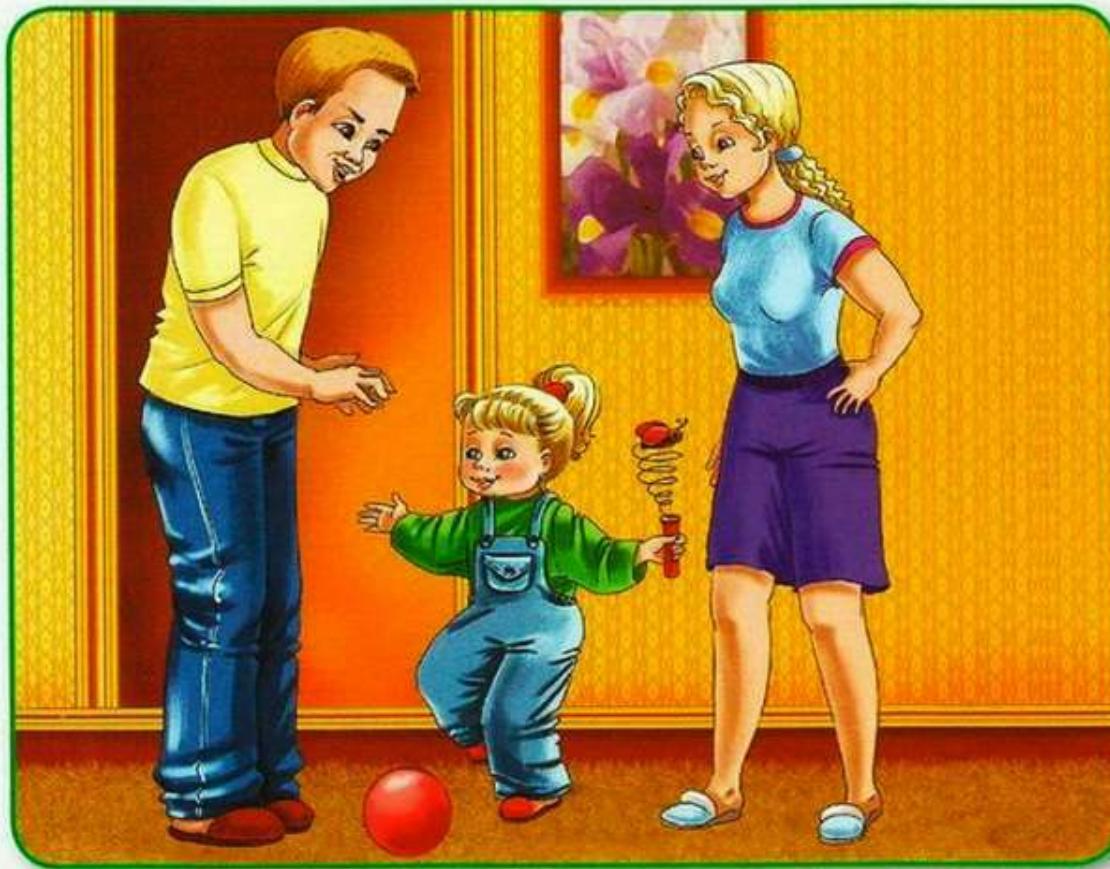
**Режим ребенка** — это правильное распределение во времени и правильная последовательность в удовлетворении основных физиологических потребностей организма ребенка: сон, прием пищи, общение с внешним миром.

**Режим** — основа биоритмов в деятельности организма, которые способствуют нормальному функционированию внутренних органов.

Правильный режим обеспечивает уравновешенное, бодрое состояние ребенка, предохраняет нервную систему от переутомления, содержит оптимальные условия для физического и психического развития ребенка.

При составлении режима дня учитываются вековые и индивидуальные особенности ребенка. Переводить малыша на следующий вековой режим следует постепенно, если он физиологически уже подготовлен к этому переходу.

Родители должны знать, что в детском садике режим дня строится согласно возрасту детей, поэтому дома, в выходные и праздничные дни, или во время болезни ребенка, важно придерживаться этого же режима дня — это является условием сохранения здоровья ребенка.



## Спортивный уголок дома

Спортивный уголок дома помогает правильно организовать досуг детей, оказывает содействие в закреплении двигательных привычек, приобретенных ранее, развитии ловкости, самостоятельности.

Устроить уголок лучше ближе к окну.

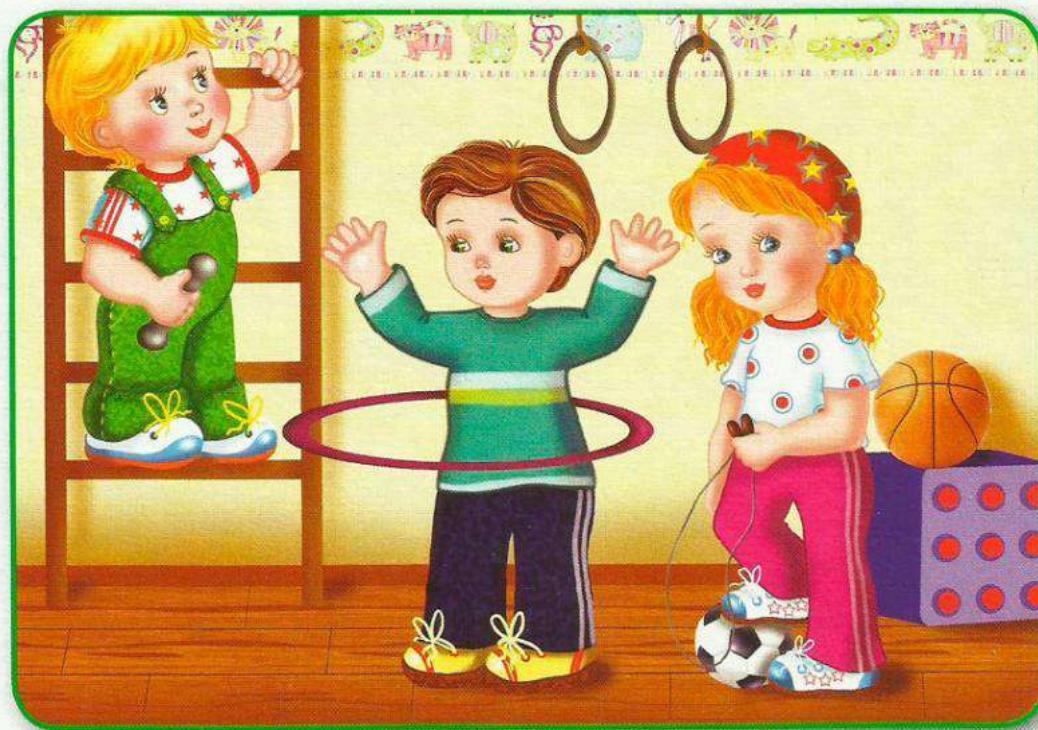
Спортивно-игровой комплекс должен состоять из деревянной стремянки, вертикальных стоек, на которых крепятся канат, стремянка из веревок, резиновая лиана, качели, кольца, турник.

В спортивном уголке необходимо иметь малое физкультурное оборудование: мячи разных размеров, обруч, палку, скакалку. Можно сделать небольшие мешочки с песком для бросания или ношения на голове (для развития правильной осанки).

Новые упражнения на снарядах вводятся постепенно. Сначала дети выполняют их под руководством или наблюдением взрослых, а после удачного усвоения могут заниматься самостоятельно.

Занятия в спортивном уголке должны приносить ребенку только положительные эмоции.

Взрослые должны хорошо подготовиться, чтобы ребенку было интересно заниматься.



# ЧИСТОТА – ЗАЛОГ ЗДОРОВЬЯ

Живем в мире чистоты, здоровья, порядка



Чищу зубы  
утром и вечером



Умываюсь  
каждое утро



Мою руки [перед едой,  
после туалета и прогулки]



Мою голову  
и причесываюсь



Принимаю душ  
или моюсь в ванной



Подстригаю  
ногти



Слежу за чистотой  
одежды



Чищу обувь



Мою посуду



Убираюсь  
в квартире





## Закаливание детей дома

**Закаливание** – это повышение устойчивости организма к неблагоприятным воздействиям внешней среды. Закаленные дети не боятся переохлаждения, перепадов температуры воздуха, влияния ветра. У них резко снижается заболеваемость.

### Три способа закаливания детей

1. **Мы купаем ребенка при обычной температуре человеческого тела – 36,6 градуса. Каждые три дня снижаем температуру обливания на один градус и доходим до температуры воды в кране. Такую процедуру дети обычно переносят хорошо.**
2. **Во время туалета малыша (несколько раз в день) обмываем теплой водой ягодицы и ноги. При этом стараемся, чтобы ноги стали теплыми. Потом быстро обмываем их холодной водой из-под крана.**
3. **Ребенок вечером купается в ванне. Дайте ему посидеть в ванне столько времени, сколько он хочет, можно с игрушками. Пусть он согреется в теплой воде. А потом скажите ему: «Давай мы с тобой устронем холодный дождик или побегаем по лужам, вы открываете холодную воду, и он подставляет пяточки и ладошки (достаточно на первый раз, а в последующие дни пробуйте облизать холодной водой и спинку). После последнего холодного воздействия так же укутайте ребенка в простыню и в одеяло, подержите его, не вытирая, а промокая воду, потом оденьте его в ночную одежду и положите в кровать. Для лучшего эффекта закаливания процедуру надо постепенно изменять за счет увеличения времени холодных воздействий. Впоследствии сам ребенок начинает требовать больше холодных обливаний, а нередко вообще отказывается от горячей воды.**

## Правила закаливания

Для того, чтобы закаливание было эффективным, следует соблюдать определённые правила:



### **Первое правило:**

Если хочешь быть здоровым,  
Прогони подальше лень.  
Если начал закаляться,  
Закаляйся каждый день

Закаливание должно быть ежедневным, постоянным.

Делать водные процедуры нужно каждый день, без пропусков.

Для этого нужна не малая сила воли.



### **Второе правило:**

Вышел сразу на мороз –  
Весь до косточки промёрз.  
Закаляйся постепенно –  
Это для здоровья ценно.



Закаливание должно быть постепенным, лучше начинать с воздушных процедур: умываться и делать зарядку слегка одетым при комнатной температуре, 15 – 20 минут. Следить чтобы на коже не появились «пупырышки», надо сразу одеться. Обливание следует начинать с тёплого душа, постепенно снижая температуру воды на 1 градус

два-три дня, доведя её до 15-18 градусов

### **Третье правило:**

Если закаляться – в радость,  
Вам простуда – не подружка.  
Вы здоровье берегите.  
Это всё же не игрушка.



**Закаливание должно быть приятным. Нельзя мёрзнуть на морозе, загорать до ожогов, купаться до гусиной кожи.**

# Правила закаливания



Начинать закаливание  
обязательно полностью  
здоровым



Закаливающие процедуры  
проводить в хорошем  
настроении



Закаливающие процедуры  
проводить ежедневно



Закаливающие процедуры  
проводить с учётом  
сезонных явлений



Обязательно соблюдать  
режим всего дня

