



10 советов для родителей о том, как приучить ребенка заботиться о своем здоровье:

Материал подготовила:
воспитатель Казакова Е.А.

Совет 1. Старайтесь активно участвовать в **оздоровлении ребенка**. Не только рассказывайте ему, что нужно делать, чтобы не болеть, но и личным примером показывайте полезность для **здоровья** выполнения правил личной гигиены, утренней зарядки, закаливания, правильного питания.

Совет 2. Научите **ребенка** неукоснительно соблюдать гигиенические требования к чистоте тела, белья, одежды, жилища.

Совет 3. **Приучайте ребенка строить свой день**, чередуя труд и отдых. Ничто так не вредит нервной системе **ребенка**, как отсутствие режима дня. Ритм жизни, предусматривающий занятия физическими упражнениями и спортом, прогулки и игры на свежем воздухе, а также полноценное питание и крепкий сон – лучшая профилактика утомлений и болезней.

Совет 4. Помогите **ребенку** овладеть навыками самоконтроля за **здоровьем**, особенно при выполнении физических упражнений. Для этого заведите дневник наблюдений и записывайте вместе с **ребенком** данные о его физическом состоянии: вес (массу тела, рост, частоту пульса, самочувствие (*сон, аппетит и т. д.*))

Совет 5. Научите **ребенка** правильно пользоваться естественными **оздоровительными факторами** – солнцем, воздухом и водой. Воспитывайте у **ребенка** стремление и привычку к закаливанию организма.

Совет 6. Помните, что в движении – жизнь. Занимайтесь вместе с **ребенком спортом**, подвижными играми, больше гуляйте, играйте на свежем воздухе. **Здоровый образ жизни**, культивируемый в семье, - залог **здоровья ребенка**.

Совет 7. Организуйте **ребенку** правильное питание и воспитывайте положительное отношение к соблюдению режима питания. **Ребенок должен знать**, какие продукты полезны, а какие вредны для **здоровья**.

Совет 8. Научите **ребенка** элементарным правилам профилактики инфекционных **заболеваний**: держаться подальше от тех, кто кашляет и чихает; не пользоваться чужой посудой или зубной щеткой; не надевать обувь или головные уборы других детей. Если **ребенок болен сам**, чихает и кашляет, он должен знать, что надо прикрывать рот и нос маской или платком, не играть с друзьями, выполнять назначения врача.

Совет 9. Познакомьте **ребенка** с правилами безопасного поведения в доме, на улице, на отдыхе и учите его выполнять эти правила, чтобы избегать ситуаций, опасных для жизни.

Совет 10. Читайте научно-популярную литературу о возрастных и индивидуальных особенностях развития **ребенка**, о том, как научить его укреплять **свое здоровье**.

Результатом работы является снижение показателя **заболеваемости**, радость общения **родителей и детей**, приобретение опыта двигательного взаимодействия.



Справка для родителей:

- 1.Работой всего организма управляет мозг.
- 2.Глаза – орган зрения.
3. Уши – орган слуха.
4. Дышит человек с помощью легких.
5. Сердце, сокращаясь и расслабляясь (пульсируя), заставляет кровь двигаться по кровеносным сосудам и разносит кислород по всему организму. Сердце работает (ритмично бьется), как неутомимый мотор. Находится внутри груди с левой стороны. Размер сердца у каждого человека примерно равен его кулаку.
6. Желудок, выделяя желудочный сок, переваривает пищу.



7. В животе в свернутом виде находится кишечник (кишки). Длина кишечника (если его развернуть) 8 м. В кишечнике заканчивается начатое в желудке переваривание пищи. Проходя по кишечнику, она превращается в растворы, содержащие необходимые для жизни вещества. Эти вещества поступают в кровь, а кровь доставляет их ко всем органам. Не переваренные частицы твердой пищи, ненужные организму, скапливаются в нижнем отделе кишечника и удаляются.

8. Печень (от слова печь) вырабатывает желчь – едкую жидкость, помогающую переварить пищу. Печень отвечает за производство белков, жиров и углеводов, регулирует уровень сахара в крови.

9. Почки помогают «фильтровать» кровь, очищать ее от шлаков. С мочой эти вредные продукты обмена веществ выводятся из организма. Анализ состава мочи позволяет установить изменения в обмене веществ, вызванные различными заболеваниями.

10. Позвоночник – основа скелета (позвоночник, ребра, череп, кости таза, верхние и нижние конечности). Кости позвоночника выполняют опорную функцию.

11.Мышцы обеспечивают человеку возможность двигаться, управлять своим телом.

12. Мышцы и кости (скелет) образуют опорно-двигательный аппарат.

Время от времени играйте с ребенком в викторину «Что ты знаешь о своем организме?» вы задаете вопрос, ребенок отвечает (можно наоборот). Правильные ответы оцениваются (баллами, фишками, фантами или как-то иначе, главное, чтобы ребенку было интересно).

Непрерывно рассказывайте ребенку о том, что надо делать, чтобы помочь своему организму, работать четко и слаженно как часы, от чего может пострадать слух, ухудшится зрение, как можно избежать болезней и т.д.

Желаем вам и вашим детям здоровья!