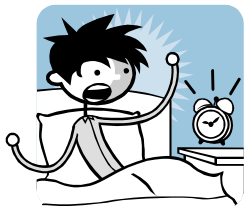


Режим дня.



Уважаемы родители!
Вашему ребенку как воздух необходим режим дня, разумно составленный, соответствующий возрастным особенностям.

То, что ребенок привыкает в одно и то же время есть, спать, активно действовать, создает благоприятные предпосылки для его всестороннего развития.

Режим должен быть достаточно гибким. Домашний режим должен быть максимально приближен к режиму в детском саду. В зависимости от условий (домашних, от времени года, индивидуальных особенностей ребенка) он может меняться, но не более чем на 30 минут в ту или иную сторону.

Закаливание.

Ребенку очень полезно закаливание.

Закаливание – это умение детского организма безболезненно переносить изменения окружающей среды.



Закаливание:

- способствует усилению обмена веществ;
- повышает сопротивляемость организма

инфекционным заболеваниям;

- оказывает благотворное влияние на общее состояние и поведение ребенка.

Прогулка

Дети должны проводить на свежем воздухе как можно больше времени, чтобы быть здоровыми и крепкими.

В летнее время дети могут находиться более 6 часов в день на улице, а в осеннее и зимнее время дети должны быть на воздухе не менее 4 часов. Лучшее

время для прогулок с детьми — между завтраком и обедом (2—2 1/2 часа) и после дневного сна, до ужина (1 1/2—2 часа).

Занятия с компьютером.

Детям 3-4 лет не стоит сидеть у компьютера больше 20 минут, а к 6-7 годам это время ежедневной игры можно увеличить до полчаса.



детей.

Чрезмерное обращение с компьютером может привести к ухудшению зрения ребенка, а так же отрицательно сказаться на его психическом здоровье. Особенно это опасно для застенчивых

Сон

Одна из важнейших функций организма.

Длительность сна в дошкольном возрасте должна составлять в среднем 10 часов в сутки. Временная норма засыпания – 30 минут.

Правильная осанка.

Осанка человека не только сказывается на красоте его фигуры, но и оказывает прямое влияние на его здоровье!

При ухудшении осанки:

- ⊖ Нарушается функция дыхания и кровообращения;
- ⊖ Затрудняется деятельность печени и кишечника;
- ⊖ Снижаются окислительные процессы, что ведет к понижению физической и умственной работоспособности;

- ⊖ Дефекты осанки часто вызывают нарушения зрения (астигматизм, близорукость);
- ⊖ Дефекты осанки ведут к изменениям в позвоночнике (сколиозам, кифозам, остеохондрозу).
- ⊖ Нарушается состояние нервной системы: дети становятся замкнутыми, раздражительными, капризными.

Питание

Дети должны получать питание 4—5 раз в день. Первая еда дается через полчаса, во всяком случае, не позднее чем через час после пробуждения ребенка, а последняя — часа за полтора до сна. Между приемами пищи должны быть установлены промежутки в 3—4 часа, их надо строго соблюдать. Наиболее сытная еда дается в обед, менее сытная — на ужин.

Физические упражнения



Физические упражнения только тогда приносят пользу, когда ими занимаются систематически.

Родители обязаны ежедневно находить время для занятий физическими упражнениями со своими детьми и тщательно следить за их здоровьем, обращая внимание на внешний вид, настроение и самочувствие ребенка.

Если Вы хотите, чтобы Ваш ребенок вырос здоровым делайте ежедневно гигиеническую гимнастику, принимайте закаливающие процедуры, практикуйте прогулки, походы в лес, бег, прыжки, плавание, катание на велосипеде, играйте в подвижные игры, в зимний период года катайтесь на коньках и лыжах, а также научите ребенка трудиться уже в дошкольном возрасте.

И все это делайте с улыбкой и хорошим настроением!

5 правил родителям первоклассника

1. Адаптация. Любой человек, оказавшись в непривычных условиях, ведет себя не естественно, привыкает. Тоже происходит и с ребенком, поэтому в сентябре-октябре в его поведении могут появиться изменения. Вдруг ребенок может стать капризным, плаксивым, как будто снова стал маленьким и хочет, чтобы к нему относились как малышу.

2. Учеба-игра. Очень важно сочетать игру и учебу. Учиться, играя – намного легче, а играть ребенок умеет очень хорошо. Учеба – это та сфера, где ребенок первоклассник – новичок.

3. Ошибки. Ошибки и неудачи – это естественные вехи на пути обучения. Почему же мы, взрослые, часто относимся к ошибкам как к чему-то противоестественному. А ошибки лишь указывают на слабые места, которые требуют дополнительного внимания и все!

4. Оценивать результаты, а не личность ребенка. Оценки в жизни первоклассника зачастую болезненный вопрос. Ребенок через отношение к своим поступкам, результатам в учебе формирует отношение к себе. «Как хорошо написал, какой хороший мальчик!». А если завтра напишет хуже, значит уже плохой? Конечно, нет, но ребенок рассудит именно так. Важно, чтобы в словах взрослых не смешивалось отношение к личности ребенка с отношением к его результатам в учебе.

5. Школа – это авторитарная структура, где дисциплина очень важный компонент в процессе обучения. Поэтому не следует ожидать, что в школе вашего ребенка полюбят, будут заботиться, что там ему будет хорошо и весело. У школы задачи другие – дать знания ребенку и сделать его способным жить в обществе.

Школа - это как работа для взрослых, только ребенок получает за свой труд не деньги, а знания.

«Чтоб здоровье сохранить»

Чтоб здоровье сохранить,
Организм свой укрепить,
Знает вся моя семья
Должен быть режим у дня.

Следует, ребята, знать
Нужно всем подольше спать.
Ну а утром не лениться –
На зарядку становиться!

Чистить зубы, умываться,
И почаще улыбаться,
Закаляться и тогда
Не страшна тебе хандра.

У здоровья есть враги,
С ними дружбы не води!
Среди них тихоня лень,
С ней борись ты каждый день.

Чтобы ни один микроб
Не попал случайно в рот,
Руки мыть перед едой
Нужно мылом и водой.

Кушать овощи и фрукты,
Рыбу, молокопродукты –
Вот полезная еда,
Витаминами полна!

На прогулку выходи,
Свежим воздухом дыши.
Только помни при уходе
Одеваться по погоде!

Ну, а если уж случилось:
Разболеться получилось,
Знай, к врачу тебе пора.
Он поможет нам всегда!

Вот те добрые советы,
В них и спрятаны секреты,
Как здоровье сохранить.
Научись его ценить!

Муниципальное бюджетное дошкольное
образовательное учреждение
Детский сад комбинированного вида
№8 «Аленушка»



РЕКОМЕНДАЦИИ
для родителей по профилактике
заболеваемости детей

Подготовила старший воспитатель
Качалкова Н. П.

2014 год

