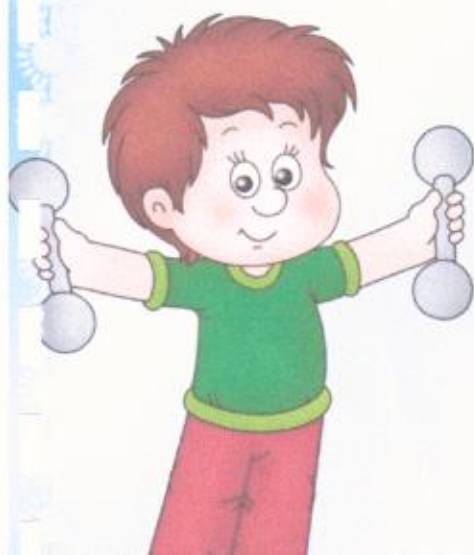


МУНИЦИПАЛЬНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«ДЕТСКИЙ САД № 3 КИРОВСКОГО РАЙОНА ВОЛГОГРАДА»  
(МОУ Детский сад № 3)

# Газета для родителей «Здоровый дошкольник»

Выпуск № 1

Здоровье детей – в ваших руках...



# «РАСТИМ ДЕТЕЙ ЗДОРОВЫМИ»



Дошкольное детство – уникальный период в жизни человека, когда формируется здоровье, осуществляется развитие личности. Здоровье, и это неоспоримо, основа жизни человека, а значит, не самоцель, а необходимое условие полноты реализации жизненных целей и смыслов.

Все родители хотят видеть своих детей здоровыми, веселыми, хорошо физически развитыми.

Поэтому, одновременно с заботой о чистоте тела и с удовлетворением потребностей в пище, необходимо создать условия для реализации потребности в активных движениях, которые повышают устойчивость к заболеваниям, мобилизуют защитные силы организма.



Здоровье ребенка во многом определяется отношением родителей к его физическому воспитанию. Замечено, что дети усваивают образ жизни родителей, их привычки, их отношение к жизни, в том числе к физической культуре. Положительный пример родителей существенно влияет на формирование у детей стремления заниматься физической культурой в свободное время всей семьей. Формы могут быть разными – туристические походы пешком или на лыжах, игры, участие в коллективных соревнованиях.

Двигательная активность играет важнейшую роль в укреплении здоровья ребенка, в формировании систем организма, оказывает стабилизирующее воздействие на становление психических функций.

Необходимо устраивать вечерние прогулки, после которых у ребенка появляется хороший аппетит, безречное настроение, дети быстро засыпают и спят более глубоко.



В течение дня нужно обращать внимание на то, как ребенок сидит, ходит, бегает и т.д.; нужно закалывать детей в процессе с повседневной жизни (мыть руки до локтя, умываться, проводить для этого специальные меры закалывания: воздушные и солнечные ванны, водные процедуры).



Велика роль примера родителей членов семьи. Если взрослые регулярно занимаются физической культурой и спортом, соблюдают режим, правила гигиены и закалывания, то дети, глядя на них, систематически будут делать утреннюю зарядку, заниматься физическими упражнениями и спортивными играми.

У детей важно формировать интерес к оздоровлению собственного организма. Чем раньше ребенок получит представление о строении тела человека, узнает о важности закалывания, движения, правильного питания, сна, тем раньше он будет приобщен к здоровому образу жизни. Именно родители формируют у детей потребность в систематических занятиях физической культурой и в здоровом образе жизни.

Здоровый образ жизни для детей то же, что фундамент для здания. Чем прочнее заложен фундамент, тем выше может быть возведена постройка; чем больше забот о физическом воспитании ребенка, тем больших успехов он достигнет в общем развитии, в науках, в умении работать и быть полезным для общества человеком.

Ни в каком другом возрасте здоровье не связано так тесно с общим воспитанием, как в первые семь лет. В период дошкольного детства (от рождения до семи лет) у ребенка закладываются основы здоровья, долголетия, всесторонней двигательной подготовленности и гармоничного физического развития.

### Уважаемые мамы и папы, бабушки и дедушки!

Здоровье человека всецело зависит образа его жизни, поведения. Вот почему важно научить детей с детства бережно относиться к самому себе, сохраняя и развивая, приумножать то, что дано самой природой.



## «ЗДОРОВЫЕ ПРИВЫЧКИ»

Привычка – это действие или система действий, которые на основе повторения становятся автоматизированными, фиксированными и легко выполнимыми. Помните песенку **«Утро начинается с улыбки»**. Так вот. Это самая главная «здоровая» привычка в жизни вашего ребенка и в жизни вашей семьи. Просыпаясь, ребенок должен видеть улыбку мамы или других членов семьи. Просыпаясь, ребенку надо почувствовать прикосновения и добрые слова мамы. Дети раннего и дошкольного возраста любят подражать взрослым. Хорошо маме и близким – хорошо ребенку. Подумайте, одной привычкой – *начинать утро с улыбки* - Вы закладываете эмоциональное здоровье будущего человека.

**Вторая «здоровая» привычка – утро должно быть бодрым.** Первые утренние приветствия «С добрым утром!» и «С бодрым утром!» приносят ребенку чувства радости и удовлетворения. А это значит, что после пробуждения и улыбки мамы, ребенок может разогреть кровь, запустить «механизмы движения».

Включите музыку. Посмотрите, какая музыка больше нравится вашему ребенку. Если дети любят просыпаться под тихую спокойную или классическую музыку, хорошо. Если дети под бодрую ритмичную музыку сделаю несколько поворотов, наклонов, приседаний - это замечательно. Если родители, и дети могут в течение 5-7 минут исполнить веселый танец, то хорошее бодрое настроение будет сопутствовать весь день. А вы как думали!

**Третья «здоровая» привычка – умываться, чистить зубы, чистить язык.** Да, не удивляйтесь. Умываться и чистить зубы по утрам и вечерам стало нормой.

**Четвертая «здоровая» привычка – пить до еды.** Организм состоит из клеток. Насыщенная водой клетка, потребляет поступившие питательные вещества в нужном ей количестве. Лишнее выводится из организма. Конечно, научить ребенка выполнять задание правильно легче, чем позже переучивать. Поэтому перед каждым приемом пищи приучаем детей пить воду.

**Пятая «здоровая» привычки – полоскать рот после еды.** Это самый эффективный способ профилактики заболеваний кариеса и лорзаболеваний. К трем годам у ребенка вполне сформирован глотательный рефлекс. Поэтому малыш способен подержать воду во рту, не проглатывая, затем выплюнуть. Следующий шаг. Предложите малышу взять воду в рот и надувать и сдувать щеки, не проливая и не глотая воду. Вот и получится полоскание.

# ПИРАМИДА СОЗДАНИЯ РЕЗЕРВОВ ЗДОРОВЬЯ



ПОДРУЖИВШИСЬ С ФИЗКУЛЬТУРОЙ, ГОРДО СМОТРИМ МЫ ВПЕРЕД!  
МЫ НЕ ЛЕЧИМСЯ МИКСТУРОЙ-МЫ ЗДОРОВЫ ЦЕЛЫЙ ГОД!



# Контроль за осанкой

## РЕАЛЬНАЯ ОПАСНОСТЬ – СКОЛИОЗ

Ребенку 5-6 лет очень трудно сосредоточиться на выполнении упражнений по письму, чтению, счету. Потому родители чрезвычайно рады, когда видят своего малыша сидящим за столом и прилежно занимающимся. Но посмотрим внимательнее: редкий ребенок избежит того, чтобы сидеть криво – позвоночник дугой, одно плечо выше другого, лопатки торчат, как крылья, голова набок. Малышу так удобнее – он словно бы всем телом участвует в выполнении трудного задания. Однако стоит посидеть так несколько дней, и поза становится привычной, а через несколько недель возникает стойкое нарушение осанки – сколиоз. Так происходит, потому что кости, связки и мышцы у ребенка еще не закончили свое развитие, и нагрузки, которые испытывает позвоночник, вполне могут привести к деформации самих позвонков. Исправить это чрезвычайно трудно, а с определенного момента – невозможно. Гораздо лучше предотвратить нарушение осанки. Для этого существуют два проверенных способа: во время занятий сохранять правильную осанку, а в перерывах между заданиями или упражнениями выполнять специальную гимнастику.

## РАЗВЛЕКАЙТЕСЬ НА ЗДОРОВЬЕ

Не одно поколение родителей может подтвердить: заставлять ребенка сидеть прямо почти бесполезно. Стоит только ослабить контроль, и самый послушный малыш забывает "держать спину" –

его плечи сами собой опускаются, а позвоночник изгибается дугой. Не менее трудно добиться, чтобы ребенок делал специальные упражнения. Их дети воспринимают как дополнительную нагрузку к письму, чтению и счету.

## ПОБЕРЕЖЕМ НЕРВНУЮ СИСТЕМУ

Правильно держать карандаш, выполнять графические упражнения, не налезая на очерченные поля, тщательно вырисовывая различные фигурки, – все это для дошколенка представляется задачей не из легких. Потому маленькие "писари" очень

