

СОВМЕСТНЫЙ АКТИВНЫЙ ДОСУГ:

1. способствует укреплению семьи;
2. формирует у детей важнейшие нравственные качества;
3. развивает у детей любознательность;
4. приобщает детей к удивительному миру природы, воспитывая к ней бережное отношение;
5. расширяет кругозор ребенка;
6. формирует у ребенка первичные представления об истории родного края, традициях, культуре народа;
7. сближает всех членов семьи (дети живут одними задачами с родителями, чувствуют причастность к общему делу).

Проводя совместно досуг, у родителей и детей возникает тот духовный контакт, о котором многие родители только мечтают.

Здоровье –

это самое дорогое, самый драгоценный дар, который получил человек от природы!

РЕКОМЕНДАЦИИ РОДИТЕЛЯМ ПО ОРГАНИЗАЦИИ АКТИВНОГО СЕМЕЙНОГО ОТДЫХА

Проведение совместного семейного отдыха – будь то семейные туристические походы, активный отдых на море, в горах, участие в спортивных семейных играх, например, «Папа, мама, я – спортивная семья», велосипедные прогулки в лес и т.д. – благотворно действуют на дошкольников и их родителей. Родители совместно с детьми могут:

1. В зимнее время – совершать лыжные прогулки с детьми, кататься на коньках, на санках, совершать пешие прогулки в ближайший лес, парк, лепить во дворе снежные крепости, фигуры.

2. В весеннее и осеннее время – брать детей с собой в однодневные туристические походы, совершать совместный отдых на море, на даче, организовывать совместные дворовые затеи с подвижными играми.

3. В летнее время – загорать, плавать, устраивать шумные, подвижные игры на улице.

4. Устраивать совместные семейные чтения о здоровом образе жизни. (Например, стихотворение А.Барто «Девочка чумазая» вызывает желание малышей умываться и мыть руки с мылом, произведение С. Михалкова «Про девочку, которая плохо кушала» поможет побороть плохой аппетит, стихотворение С. Михалкова «Про мимозу» расскажет о необходимости закаливания и т.п.)



Уважаемые родители! Помните!

⇒ Здоровая семья — это крепость, в которой ребенок чувствует себя защищенным!

⇒* Это гнездо, в котором ему спокойно и уютно. Семья, родители должны удовлетворить многие жизненно-важные потребности ребенка, должны многому научить детей.

⇒* Ребенок — это пластилин, что из него вылепишь — то и будешь иметь!

⇒* Это чистая доска, что напишешь, — то и останется на всю жизнь!

⇒ В здоровой семье — здоровый ребенок! В больной семье — больной!



МЫ ПРИГЛАШАЕМ ПОСЕТИТЬ НАШ ЦЕНТР!

У нас Вы можете получить бесплатные консультации позвонив по телефону бесплатной линии 8-(800) 234- 42-28 или по номеру 8 (983) 515-06-09

Обратиться лично по адресу: г. Ак-Довурак, ул. Монгуш Марата 3,

Записаться по эл.почте: skazkadou2011@yandex.ru

РЕЖИМ работы: с понедельника по субботу, с 08:00 до 18:00 ч.

Информацию можно узнать на сайте: <https://skazka-ak-dovurak.rtyva.ru>



ФЕДЕРАЛЬНЫЙ ПРОЕКТ
«СОВРЕМЕННАЯ ШКОЛА»



Муниципальное автономное дошкольное
образовательное учреждение детский сад

КОНСУЛЬТАЦИОННЫЙ ЦЕНТР для родителей детей до 18 лет



Выпуск №10

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

СЕМЬИ –
ЗАЛОГ

ЗДОРОВЬЯ РЕБЕНКА

Составитель:

Кужугет Жанна Оюн-ооловна
педагог-консультант



РЕКОМЕНДАЦИИ РОДИТЕЛЯМ О ЗДОРОВОМ ОБРАЗЕ ЖИЗНИ РЕБЁНКА

Дорогие взрослые! Вашему ребёнку как воздух необходим режим дня, разумно составленный, соответствующий возрастным особенностям. То, что ребёнок привыкает в одно и то же время есть, спать, активно действовать, создаёт благоприятные предпосылки для его всестороннего развития.

Режим дня должен быть достаточно гибким. В зависимости от условий (домашних, климатических, от времени года, индивидуальных особенностей ребёнка) он может меняться, но не более чем на 30 минут в ту или иную сторону.

После зарядки ребёнку необходимо принимать водные процедуры (закаляться водой). Начинать надо с самых простых процедур: умывания, обтирания, потом перейти к обливанию, к прохладному душу, а можно и к более сложным — купанию в бассейне или открытом водоёме.

Очень полезно совмещать закаливание воздухом и водой (непосредственно за воздушной ванной проводится водная процедура). В летнее время утренняя прогулка обязательно заканчивается умыванием с обтиранием, обливанием, душем или купанием. Снижать температуру воды надо постепенно — с учётом возраста вашего ребёнка, состояния его здоровья, характера процедуры.

Проводить процедуры следует систематически, примерно в одни и те же часы, предварительно хорошо настроив ребёнка. В качестве местных закаливающих процедур используются: умывание, обтирание по пояс, мытьё рук и обливание, игры с водой, «топание в тазу».

Недостаточная двигательная активность — гипокинезия — все больше «молодеет». Она отмечается не только у детей старшего возраста, но все чаще у младших школьников, дошкольников и даже у совсем маленьких детей. Двигательная активность является важнейшим компонентом образа жизни и поведения дошкольников. Она зависит от организации физического воспитания детей, от уровня их двигательной подготовленности, индивидуальных особенностей, телосложения и функциональных возможностей растущего организма. Дети, систематически занимающиеся физкультурой, отличаются жизнерадостностью, бодростью духа и высокой работоспособностью. Физическая культура занимает ведущее место в воспитании детей и немалая роль в приобщении детей с раннего возраста к здоровому образу.

Для снятия возбуждения перед сном, можно использовать аромалампу с маслом лаванды (2-3 капли). Посидеть на кровати рядом с ребенком; мягко, плавно погладить его по спине вдоль позвоночника, поцеловать, сказать, что завтра все будет хорошо, все у него получится, что он умный и добрый. Следить, чтобы пробуждение ребенка было плавным (он должен полежать в кровати не менее 10 минут; ставить будильник в изголовье детской кровати противопоказано). Проводить с ребенком водные гигиенические процедуры, а после проветривания комнаты - утреннюю гимнастику под музыку.

Перед завтраком дать ребенку выпить стакан фруктового или овощного сока. Использовать при приготовлении блюд продукты, богатые минералами и микроэлементами, белками, легкими углеводами, витаминами.

В период риска заболевания ОРВИ давать, в виде добавки к супам, чеснок и зеленый лук.

Обеспечивать ребенка одеждой из натуральных волокон, чтобы она способствовала полноценному кожному дыханию и правильному теплообмену.

СКАЗКА О ЗДОРОВЬЕ

В одной стране когда-то жил-был один король. Имел он много золота, но был совсем больной. Он очень мало двигался и очень много ел. И каждый день, и каждый час Все больше он толстел. Одышка и мигрени измучили его. Плохое настроение типично для него. Он раздражен, капризен — не знает почему. Здоровый образ жизни был незнаком ему. Росли у него детки. Придворный эскулап Микстурами, таблетками закармливать их рад. Больными были детки и слушали его. И повторяли детство папаши своего. Волшебник Валеолог явился во дворец. И потому счастливый у сказки сей конец. Волшебник Валеолог сказал: «Долой врача!» Вам просто не хватает прыгучего мяча. Вам надо больше двигаться, В походы, в лес ходить. И меньше нужно времени В столовой проводить. Вы подружитесь с солнцем, Со свежим воздухом, водой. Отступят все болезни, промчатся стороной. Несите людям радость, добро и сердца свет. И будете здоровы вы много-много лет.

**БЫТЬ ЗДОРОВЫМ —
ЭТО МОДНО!!!**