Государственное учреждение здравоохранения

«Тульский областной специализированный дом ребенка для детей с органическим поражением центральной нервной системы с нарушением психики № 1»

Рекомендации родителям по формированию здорового образа жизни ребенка

Составитель: учитель-дефектолог

Ерохина Валерия Валерьевна

Тула 2018

Рекомендации родителям о здоровом образе жизни ребёнка

Дорогие взрослые! Настоящее счастье в вашей семье будет тогда, когда не будут болеть ни ваши дети, ни вы сами .

Если Ваши дети Вам дороги, если Вы хотите видеть их счастливыми, помогите им сохранить свое здоровье.

Потребность в здоровом образе жизни формируется у детей с раннего детства.

Сегодня много говорят о здоровом образе жизни, в том числе и детей.

Что конкретно относится к понятию здоровый образ жизни?

1. Режим дня (когда соответственно возрасту ребенка, а также индивидуальным особенностям идет смена режима активности и отдыха). Вашему ребёнку необходим режим дня, рационально 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).

Чтоб здоровье сохранить,

Организм свой укрепить,

Знает вся моя семья

Должен быть режим у дня.

2. Культурно-гигиенические навыки. Воспитание у детей навыков личной и общественной гигиены играет важнейшую роль в охране их здоровья, способствует правильному поведению в быту, в общественных местах.

От знания и выполнения детьми необходимых гигиенических правил и норм поведения зависит не только их здоровье, но и здоровье других детей и взрослых.

В процессе повседневной работы с детьми необходимо стремиться к тому, чтобы выполнение правил личной гигиены стало для них естественным, а гигиенические навыки с возрастом постоянно совершенствовались.

В начале детей приучают к выполнению элементарных правил: самостоятельно мыть руки с мылом, намыливая их до образования пены и насухо их вытирать, пользоваться индивидуальным полотенцем, расческой, стаканом для полоскания рта, следить, чтобы все вещи содержались в чистоте .

Чистить зубы, умываться,

И почаще улыбаться,

Закаляться, и тогда

Не страшна тебе хандра.

3. Режим рационального питания.

Рациональное питание детей – основа роста и правильного развития детей, фундамент здоровья на всю жизнь. Правильный подбор продуктов – условие необходимое, но еще недостаточное для рационального питания детей. Необходимо стремиться к тому, чтобы готовые блюда были красивыми, вкусными, ароматными и готовились с учетом индивидуальных вкусов детей.

Витамины, минералы и микроэлементы участвуют в жизнедеятельности кишечной микрофлоры, отвечающей за иммунитет; участвуют в обмене веществ; необходимы для нормальной деятельности всех органов и систем человеческого организма.

Помните:

-Детская еда: молоко, творог, сливочное и растительное масло, сметана, мясо, рыба, яйца, хлеб, крупы, овощи и фрукты. Недетская еда: копченое, соленое, консервы и полуфабрикаты. Консерванты и красители вредны, особенно детям до 3 лет. Приобретите полезную привычку - внимательно читать состав продуктов.

-Лучшие способы приготовления пищи для ребенка: отваривание, тушение или приготовление на пару.

-Важно соблюдать баланс между белками, жирами и углеводами в рационе ребенка, соотношение должно быть примерно 1:1:3,5-4,0. Нормы потребления пищевых веществ и энергии легко определить на основе возраста и веса ребенка.

Другим условием является строгий режим питания, который должен предусматривать не менее 4 приемов пищи: завтрак, обед, полдник, ужин, причем три из них обязательно должны включать горячее блюдо.

Кушать овощи и фрукты,

Рыбу, молокопродукты-

Вот полезная еда,

Витаминами полна!

4. Закаливание. Закаливание -это тренировка иммунитета кратковременными холодовыми раздражителями. Очень значима польза закаливания для растущего детского организма.

Педиатры рекомендуют с первых дней жизни приучать ребенка к свежему прохладному воздуху и водным процедурам. Делать это можно как на улице, так и в домашних условиях.

Конечно, все закаливающие процедуры проводятся гибко с учетом времени года, здоровья ребенка, его эмоционального настроения, на фоне теплового комфорта .

5. Занятия физкультурой.

Постарайтесь сделать так, чтобы в Вашей семье занятия физкультурой и спортом и стали неотъемлемой частью совместного досуга.

С раннего детства воспитывайте у своих детей привычку заниматься физкультурой и спортом.

Двигательная активность является важнейшим компонентом образа жизни и поведения дошкольников. 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 жизни ложится на плечи родителей.

Совершайте со своим ребенком прогулки на свежем воздухе всей семьей, походы и экскурсии.

Следует, ребята, знать

Нужно всем подольше спать.

Ну а утром не лениться–

На зарядку становиться!

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).

На прогулку выходи,

Свежим воздухом дыши.

Только помни при уходе:

Одеваться по погоде!

Семейный кодекс здоровья.

1. Каждый день начинаем с зарядки.
2. Просыпаясь, не залеживаемся в постели.
3. Берем холодную воду в друзья, она дарит бодрость и закалку.
4. В детский сад, в школу, на работу – пешком в быстром темпе.
5. Будем щедрыми на улыбку, никогда не унываем!
6. При встрече желаем друг другу здоровья (Здравствуй!)
7. Режим – наш друг, хотим все успеть – успеем!
8. Ничего не жевать сидя у телевизора!
9. В отпуск и выходные – только вместе.