

«ЗДОРОВЬЕ»



ВОСПИТАТЕЛЬ

ГОЛИКОВА ЕКАТЕРИНА АЛЕКСАНДРОВНА

МБДОУ МО Г.КРАСНОДАР «ДЕТСКИЙ САД №97»

ЗДОРОВЬЕ – ЭТО...



- ...состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезни или физических дефектов. Что же мешает добиться того, чтобы наши дети были действительно ЗДОРОВЫМИ? Одна из проблем - это низкий уровень знаний родителей, а иногда, к сожалению, даже и педагогов о том, как сохранить здоровье свое и здоровье детей. В первую очередь необходимо знать факторы, от которых зависит здоровье:

Наследственность – это совокупность природных свойств организма, передаваемых из поколения к поколению.

Медицина – это сфера жизни общества, работники которой заняты лечением болезней и их предупреждением.

Образ жизни – это совокупность способов и форм жизнедеятельности, присущая той или иной личности, группе, обществу.

Экология – это наука об отношениях растительных и животных организмах друг к другу и к окружающей их среде.

Таким образом, существует фактор, который полностью зависит от самого человека! Учеными доказано, что здоровье на 50% зависит от того, какой образ жизни ведет человек.

Образ жизни - это совокупность способов форм жизнедеятельности, присущая той или иной личности, группе, обществу.

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ - ЭТО...



- ...формы и способы повседневной жизнедеятельности человека, которые укрепляют и совершенствуют все возможности организма.

КРИТЕРИИ ЗДОРОВЬЯ:



- 1. Отсутствие или наличие хронических заболеваний (на определенный момент времени).
 - 2. Функциональное состояние органов и систем организма.
 - 3. Степень сопротивляемости организма инфекциям и неблагоприятным факторам окружающей среды.
 - 4. Развитие физического и нервно-психического организма и их гармоничности.
- Составляющие факторы здорового образа жизни

ПИТАНИЕ:



Детям для полноценного роста и развития необходимо рациональное полноценное питание. В организации питания Вашего ребенка постарайтесь придерживаться простых, но очень важных правил:

- питание по режиму – вырабатывайте у ребенка, привычку есть в строго определенные часы;
- для приготовления пищи используйте только натуральные продукты, не содержащие консервантов, синтетических добавок;
- включайте в рацион питания ребенка богатые витаминами и минеральными веществами продукты, особенно весной;
- важно, чтобы питание было хорошо сбалансировано: в пище должно быть достаточное количество белков, жиров и углеводов;
- ежедневно на столе должны быть фрукты и овощи;
- аппетит ребенка зачастую зависит от внешнего вида еды.

Малыш будет есть с большим удовольствием, если Вы творчески оформите блюдо. Важно помнить, что иногда дети хотят в рацион ту или иную еду потому, что в этом есть потребность их организма.

- Прислушивайтесь к потребностям ребенка!



РЕГЛАМЕНТИРУЕМ НАГРУЗКИ:



- - физические; эмоциональные; интеллектуальные.

Живем под девизом: «Делу – время, потехе - час».

Внимательно следим за поведением ребенка. При этом необходимо ориентироваться на состояние ребенка. Потеря внимания, капризы, истерики, отказ от деятельности, расторможенность являются сигналом перегрузок

- При первых признаках этих проявлений следует прекратить или снизить интенсивность деятельности или общения. При первой возможности дать ребенку возможность отдохнуть. Лучший отдых – двигательная активность на свежем воздухе.
- Внимание! Даже превышение эмоционально положительных нагрузок: увлекательные игры, радостное общение может привести к перегрузкам и, как следствие, к неблагоприятным результатам. Если мы, взрослые, вовремя не примем меры и не прекратим или не снизим нагрузки на ребенка, за этим состоянием может последовать истощение, недомогание, истерика, а затем и болезнь.



СВЕЖИЙ ВОЗДУХ:



Он просто необходим детскому развивающемуся мозгу!

Недостаток кислорода приводит к значительному снижению деятельности. В непроветренном, душном помещении ребенок не может находиться в активном, бодром состоянии, а тем более выполнять какие-либо задания, требующие сосредоточения внимания.

Нехватка кислорода приводит к быстрой утомляемости и истощаемости.

Для хорошего самочувствия и успешной деятельности ребенку необходимо пребывание на открытом свежем воздухе и в проветренном помещении:

- обязательно во время сна;
- обязательна двигательная активность на свежем воздухе — минимум 2 часа в день.

Помните, для нормального функционирования детский мозг нуждается в большом количестве кислорода.



ДВИГАТЕЛЬНАЯ АКТИВНОСТЬ:



- Движение - это естественное состояние ребенка.
Задача взрослых – создать условия для двигательной активности ребенка. Лучшая среда для этого – детская площадка, парк, т. к. они сочетают два важных условия для двигательной активности – пространство и свежий воздух.
- «Интересно во дворе развеселой детворе:
Прокатились детки с горки и берутся за ведерки,
И к песочнице бегут, и куличики пекут.
А куличики спели, детки сели на качели... »
Пусть ваш ребенок как можно больше гуляет, играет в подвижные игры, бегают, прыгает, лазает, плавают.... Это очень важно для полноценной деятельности мозга, а, следовательно, и всего организма ребенка!



ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА:



- Систематические занятия физкультурой очень полезны для здоровья. Они укрепляют не только физическое здоровье, но и психику ребенка, позитивно влияют на его характер. Они способствуют развитию волевых качеств, уверенности в себе, ответственности, умения дружить. Арсенал видов физической культуры очень широк: это - утренняя зарядка – желательно с растяжками и прыжками.
- Главное, чтобы выбранный вид физической культуры нравился ребенку, чтоб он занимался этим с удовольствием.



ВОДНЫЕ ПРОЦЕДУРЫ:



О важном значении водных процедур для здоровья человека известно издавна и подтверждено многовековым опытом.

Они очень полезны для здоровья, хорошего самочувствия, прекрасного настроения.

Вы можете выбрать любой, подходящий для вашего ребенка вид водных процедур или же чередовать разные виды:

- обливания утром после сна и вечером перед сном 1-2 небольшими ведрами теплой, прохладной или холодной воды;
- контрастный душ, контрастные ванны для рук и ног (3-7 контрастов, начиная с теплой или горячей и заканчивая холодной, продолжительность теплого или горячего в 2 раза длиннее, чем холодного) ;
- обтирания мокрым полотенцем.



ТЕПЛЫЙ, ДОБРОЖЕЛАТЕЛЬНЫЙ ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ КЛИМАТ В СЕМЬЕ:



• Обстановка, в которой воспитывается ребенок, имеет огромное влияние на состояние физического и психического здоровья ребенка. В комфортной ситуации развитие ребенка идет быстрее и гармоничнее. Он «впитывает» в себя все позитивное, что его окружает. И это делает его сильным, счастливым и уверенным в себе человеком. И наоборот, если ребенок растет в неблагоприятной среде, он «заражается» этими негативными эмоциями и чувствами, что приводит к различного рода расстройствам его здоровья и, следовательно, к задержке в развитии.

Никогда не отказывайте ребенку в общении!

Установите в семье запрет на:

- бурные негативные (и даже позитивные) эмоции, особенно вечером, перед сном;

Позитивно общаясь с ребенком, вы заряжаете его энергией. Наш негатив (крик, раздражение) разрушает неокрепшую психику ребенка, дезориентирует его.

И, следовательно, ослабляет его возможности и конечном счете здоровье.



ПРОСТЫЕ ПРИЕМЫ МАССАЖА И САМОМАССАЖА:



Рук, ступней, ушных раковин, лица,
биологически активных точек тела.



СОБЛЮДАЕМ РЕЖИМ ДНЯ:



- Очень важно приучить ребенка просыпаться и засыпать, кушать, играть, гулять, трудиться в одно и то же время.

Уделять особое внимание полноценному сну (своевременное засыпание – не позднее 21.00 - 22.00, минимальная длительность сна – 8-10 часов) ;

Регламентировать просмотр телепередач как по времени (не более 40 мин. – 1 часа, так и по содержанию – вечером избегать возбуждающей тематики).

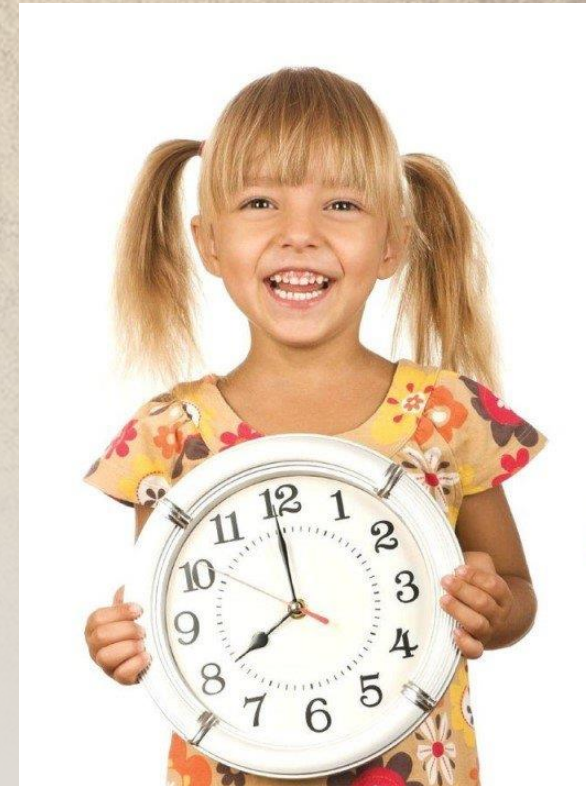
- Это вселяет чувство безопасности, уверенности и устойчивости.

Это учит ребенка распределять и сохранять физические и психические силы в течение дня.

Это делает его более спокойным и позитивным.

Таким образом, здоровый образ жизни всех членов семьи в настоящем — залог счастливой и благополучной жизни ребенка в гармонии с миром в будущем.

Поддержание здорового образа жизни - вещь не такая уж и сложная. Но если мы научим детей с самого раннего возраста ценить, беречь и укреплять своё здоровье, если мы будем личным примером демонстрировать здоровый образ жизни, то только в этом случае можно надеяться, что будущее поколение будет более здоровым и развитым не только интеллектуально, духовно, но и физически.



ТАК БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ И ВСЕГДА ПОМНИТЕ СЛОВА СОКРАТА:
“ЗДОРОВЬЕ НЕ ВСЁ, НО ВСЁ БЕЗ ЗДОРОВЬЯ – НИЧТО”.

СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!