



Муниципальное бюджетное общеобразовательное
учреждение средняя школа №9 (дошкольное отделение)



Здоровый образ жизни



Как научить ребенка
соблюдать режим дня?

Как организовать
физическую активность
ребенка в семье?

Как не ошибиться с
выбором спортивной
секции для ребенка?

Как научить ребенка
соблюдать правила
личной гигиены?

Как формировать
полезные привычки
ребенка?

Как организовать в семье
правильное питание
детей?

В чем польза и вред
природных факторов для
здоровья ребенка?

Как организовать
полезный летний отдых
ребенка?

Как правильно
закаливать организм
ребенка?

Как научить ребенка соблюдать режим дня?

Режим дня — это оптимальное чередование отдыха и активности: сна, прогулок, питания и т.д.

Главное правило — учитывать возраст и индивидуальные особенности. Педиатр Комаровский подчеркивает: «Нельзя слепо копировать чужие графики. Ваш ребенок уникален».

7 проверенных способов приучить ребенка к режиму:

1. **Начинайте с себя** (Дети копируют поведение родителей. Если вы ложитесь спать в разное время, не ждите дисциплины от ребенка);
2. **Вводите изменения постепенно** (Резкая смена распорядка — стресс. Сдвигайте время подъема/отбоя на 10-15 минут ежедневно)
3. **Используйте визуальные подсказки** (Создайте красочный плакат с расписанием. Для малышей подойдут картинки вместо текста)
4. **Превратите рутину в игру** («Кто быстрее умоемся?», «Собираемся как космонавты перед полетом» — игровые элементы мотивируют)
5. **Введите систему поощрений** (Не материальные подарки, а ,например, дополнительные 15 минут мультиков или выбор блюда на завтрак.
6. **Будьте последовательны** (Даже в выходные старайтесь не нарушать режим)
7. **Создайте ритуалы** (Одна и та же последовательность действий перед сном (купание, сказка, колыбельная) вырабатывает привычку)

ЭТО ВАЖНО! При отсутствии стабильного режима нервная система дошкольника испытывает большие нагрузки: малыш быстро переутомляется или перевозбуждается, а накопленная усталость мешает полноценному сну.



Как научить ребенка соблюдать правила личной гигиены?

Личная гигиена важна, благодаря ей, человек сохраняет и укрепляет свое здоровье. Родители с самого рождения приучали нас к гигиене, и наша обязанность научить личной гигиене наших детей.



Советы как научить ребенка соблюдать правила личной гигиены:

1. *Гигиена тела* - чтобы процесс мытья вызывал у ребенка больше интереса — приобретите маленькую детскую мочалку, мыло в виде игрушки или гель в яркой детской упаковке.
2. *Гигиена волос* - чтобы мытье головы не превратилось в ненавистную процедуру, используйте только детские шампуни, которые не щиплют глазки. Пусть ребенок сам настроит комфортную для себя температуру воды.
3. *Гигиена полости рта* - до определенного возраста лучше, чтобы дети чистили зубки одновременно с мамой или папой. Таким образом, родителям легче будет контролировать деток, а деткам учиться. Чтобы сделать чистку зубов более увлекательной, можно скачать соответствующие приложения для смартфона. Раз в пол года, в целях профилактики, обязательно посещайте детского стоматолога.
4. *Гигиена белья и одежды* - белье, которое соприкасается с телом, следует менять каждый день. Стирать одежду ребенка рекомендуется исключительно детскими порошками. Покупаемая одежда и обувь для ребенка должна быть соответствующего размера, и, желательно, быть изготовлена из натуральных тканей и материалов.
5. *Гигиена спального места* - чтобы сон малыша был крепче и комфортней, проветривайте перед сном комнату, в которой он спит.

В каждой семье существуют свои правила личной гигиены, но в общем они схожи, и обучать им нужно с детства. Таким образом, вы воспитаете в детях аккуратность и защитите их от многих болезней!





В чем польза и вред природных факторов для здоровья ребенка?



Дети, которые ежедневно находятся на свежем воздухе, принимают водные и солнечные процедуры, как правило обладают хорошим здоровьем, аппетитом, отличаются бодростью, жизнерадостностью, высокой работоспособностью, их организм естественным образом закаливается, приобретает иммунитет к внешним воздействиям на погодные условия.

- ✓ **Пребывание на свежем воздухе.** Вдыхаемый воздух пополняет организм необходимыми веществами, такими как кислород, аэроионы, фитонциды. Под воздействием свежего воздуха в организме происходят важные физиологические изменения: учащение и углубление дыхания, активизация обмена веществ, стабилизация работы сердца.
- ✓ **Водные процедуры.** Они способствуют закаливанию организма, оказывают благотворное влияние на здоровье.
- ✓ **Прогулки по лесу.** Во время таких прогулок ребёнок физически становится крепче, укрепляется нервная система.
- **Вред природных факторов для здоровья ребёнка может заключаться в несоблюдении правил безопасности.** Например, нельзя брать в руки незнакомые растения, так как некоторые из них могут быть ядовитыми. Также не рекомендуется срывать и брать в рот незнакомые ягоды, необходимо посоветоваться со взрослыми, можно ли их употреблять в пищу.

Таким образом, польза природных факторов для здоровья ребёнка зависит от соблюдения правил и ответственного отношения к общению с природой.



Как организовать физическую активность ребенка в семье?

«Двигайся больше, проживёшь дольше» (рус. нар. пословица)

Организовать физическую активность ребёнка в семье можно через совместные прогулки, игры и упражнения. Важно учитывать возраст, физические особенности и темперамент ребёнка, а также создавать игровую атмосферу.

- **Прогулки** Выбирать маршруты с естественными препятствиями для «лесной», «полевой» или «водной» гимнастики. Например, ребёнок может пройти, пригибаясь под поваленным деревом, перепрыгнуть через лужу. Использовать природные материалы для активных игр: собирать листья, шишки, каштаны, камешки. Это развивает мелкую моторику и наблюдательность.
- **Игры** Организовывать игры, которые требуют активности и движения: мяч, фрисби, бадминтон, прятки. Такие игры способствуют улучшению координации и выносливости. Проводить эстафету с препятствиями: построить полосу препятствий из подушек, стульев и других предметов мебели, задача — пройти её как можно быстрее, не задевая преграды.
- **Упражнения** Организовывать утреннюю зарядку с учётом возраста ребёнка и уровня подготовки. Комплексы можно менять, добавлять новые элементы или повторять самые любимые. Использовать развивающие коврики с упражнениями, указанными на них, — медленно проходить по коврику, выполняя упражнения.



Важно! Не заставлять ребёнка быть активным через силу — если он не хочет играть или идти на улицу, найти другое занятие, а энергичный досуг оставить на завтра.



Как формировать полезные привычки ребенка?

Полезные привычки для детей - это действия, которые ребенок выполняет не задумываясь. Как чистка зубов или мытье рук. Детский мозг устроен так, что новые навыки у малышей закрепляются быстрее, чем у взрослых. Поэтому создание навыков идёт легче в раннем возрасте.

Пошаговое воспитание привычек у детей включает несколько этапов:

- ✓ **Объяснение «зачем».** Помогите ребенку понять пользу привычки. Используйте простые аналогии: «Зубы - как белые солдатики, защищающие рот от микробов». Покажите наглядные примеры, расскажите истории о последствиях.
- ✓ **Совместное выполнение.** Формирование привычек у ребёнка эффективнее при совместной деятельности. Создавайте атмосферу сотрудничества, демонстрируйте правильную технику.
- ✓ **Игровые элементы.** Детские привычки формируются легче через игру. Используйте календарь с наклейками, специальные фразы для начала действий, соревновательные элементы, ролевые игры.
- ✓ **Поощрение и похвала.** Правильная похвала мотивирует продолжать. Принципы: конкретность («Ты сам собрал все кубики»), своевременность, искренность, акцент на усилия
- ✓ **Работа с неудачами.** Воспитание хороших привычек включает работу с откатами. Сохраняйте спокойствие, мягко напоминайте, предлагайте помощь, подчёркивайте временность ситуации.
- ✓ **Постепенное усложнение.** Когда базовая привычка закрепилась (3-4 недели), добавляйте новые элементы. Постепенно передавайте ответственность ребенку.

Помните: ваш пример значит больше, чем тысяча слов. Если хотите, чтобы ребенок убирал за собой, начните с себя. Дети - отличные подражатели, они копируют то, что видят каждый день.



Как организовать полезный летний отдых ребенка?

Летний период — это время, когда ваш ребенок может отдохнуть, развлечься и развиваться вне стен детского сада.

Рекомендации по организации летнего отдыха для дошкольников:

- 1. Планирование режима дня.** Создайте распорядок дня, который будет включать время для игр, прогулок, занятий и отдыха. Чередуйте активные и спокойные занятия, чтобы избежать переутомления.
- 2. Активный отдых на свежем воздухе.** Прогулки в парке, спортивные игры, походы на природу: планируйте выезд на природу, где дети смогут исследовать окружающий мир.
- 3. Творческие занятия.** Рисование и поделки: предоставьте ребенку материалы для творчества (краски, бумага, природные материалы) и дайте возможность проявить фантазию.
- 4. Образовательные активности.** Чтение книг, обсуждение прочитанного, экскурсии и поездки: посещайте музеи, зоопарки, выставки и другие интересные места, где дети смогут узнать что-то новое.
- 5. Занятия по интересам.** Учитывайте увлечения вашего ребенка. Если он любит животных, можно организовать посещение фермы или зоосада. Если увлекается спортом — запишите его на спортивные секции или кружки.
- 6. Время для отдыха.** Не забывайте о важности отдыха. Позвольте ребенку проводить время просто так — играть в любимые игры, смотреть мультфильмы или заниматься тем, что ему нравится.



Летний отдых — это уникальная возможность для вашего ребенка развиваться, учиться новому и просто наслаждаться жизнью. Используйте эти рекомендации, чтобы сделать летние каникулы незабываемыми и полезными!



Как не ошибиться с выбором спортивной секции для ребенка?

Рекомендации по выбору спортивной секции для ребёнка:

- **Обсудить с ребёнком его увлечения.** Важно, чтобы у него было не только желание побеждать, но и интерес к самим тренировкам.
- **Проконсультироваться с педиатром.** Врач поможет определить, какая физическая нагрузка будет особенно полезной.
- **Учесть темперамент ребёнка.** Активные, энергичные дети подойдут к командным и динамичным видам спорта, спокойным и сосредоточенным — шахматы, стрельба из лука или теннис.
- **Выбрать секцию в шаговой доступности.** Продолжительное время в дороге до занятий будет сказываться на работоспособности ребёнка.
- **Подумать о материальных затратах.** Некоторые виды спорта требуют определённых затрат: на костюмы, экипировку, инвентарь и т. д..
- **Найти «своего» тренера.** Важно, чтобы он мог найти общий язык даже с замкнутым, необщительным ребёнком



Важно! Для ребенка главное — это поддержка и понимание взрослых, поэтому если какие-то занятия доставляют дискомфорт, лучше отказаться от них или поменять секцию.



Как организовать в семье правильное питание детей?

Правильное питание улучшает остроту ума, память, настроение, способствует правильному росту и развитию организма, помогает поддерживать вес и обмен веществ.

Памятка по правилам здорового питания для детей:

1. Лучшим примером для детей являются их родители. Поэтому решив прививать ребенку привычки правильного питания начните с себя.

2. Не давайте ребенку перекусывать на ходу. Процесс приема пищи должен проходить за кухонным столом, без телефона, телевизора или планшета. Нужно, чтобы ребенок был полностью сосредоточен на приеме пищи, только так можно обеспечить нормальное усвоение еды.

3. Составляя меню на каждый день учитывайте не только пользу продуктов, но и вкусы ребенка, а также индивидуальные особенности его организма (аллергия, наличие хронических заболеваний и так далее).

4. Установите четкий режим питания. Малыш должен питаться в определенные часы. В день должно быть не меньше четырех приемов пищи

5. Приобретайте в магазинах только свежие и качественные продукты. Обращайте внимание на срок годности и состав.



Помните! При помощи сбалансированного здорового рациона можно предотвратить развитие таких хронических заболеваний, как ожирение, сахарный диабет, артериальная гипертензия и ряд др.



Как правильно закаливать организм ребенка?

Закаленные дети меньше болеют, они спокойнее и выносливее, у них лучше аппетит, острее память и внимание, крепче сон, гармоничнее физическое развитие.

Принципы и правила закаливания:

- ✓ **Закаливание** - не единичная процедура, а образ жизни.
- ✓ **Чаще проветривайте детскую.** Температура в комнате должна быть 20-21 градус.
- ✓ **Прогулки нужны ребенку в любую погоду**, даже в мороз и дождь.
- ✓ **Режим дня и правильное питание.** Только здоровый и сбалансированно питающийся ребенок готов к водным и воздушным процедурам.
- ✓ **Последовательность.** Не стоит с первых дней сразу окатывать ребенка ледяной водой, так вы только навредите. Начинайте с обтираний, понижения температуры, хождения босиком.
- ✓ **Систематичность.** Никаких «выходных», закаливаем каждый день. Исключение - на время болезни.

Виды закаливания:

1. *Закаливание воздухом.*
2. *Закаливание водой.*
3. *Длительные прогулки и активный образ жизни.*
4. *Солнечные ванны.*



Помните, если сомневаетесь при выборе вида закаливания, посоветуйтесь с педиатром





Муниципальное бюджетное общеобразовательное
учреждение средняя школа №9 (дошкольное отделение)



Спасибо за внимание!

