



Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья

в микрорай-
процедуру ли-
ки образова-

пп (240 мест)
верждены на-
и приоритет-
льно-исследо-

требованиям,
ным учрежде-
четыре груп-
пирания, меди-
ка кабинета для

абором поме-
ми правила-
переработке
водства муч-
ые, моечные,
к оснащен со-
м оборудова-
отирочные и
нистка, мясо-
ильные каме-
рой и третий
даточной пи-

четыре группы
а, психолога,
нет, кабинет
чудес». «Ла-
мини- лабора-
орудованием
ические ком-
Спортивный
удованием и
нка, спортив-
ные щиты.

четыре группы
альный зал.
а выйдет и за-
положены де-
зин», «МЧС»,
инновацион-
офессиональ-
ную инфор-
то позволит

■ ДЕТСТВО

Ольга ШВЕЦОВА

воспитатель МАДОУ «Детский сад
«Радуга»

**Чтобы ваш малыш был здоровым, ему необходимо с ранних лет при-
вивать правильный образ жизни. А это формируется в семье, на
примере родителей.**

Для поддержания здоровья нужны простые условия, знакомые с детства: «Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья». Их волшебные свойства – постоянство и систематичность. Понятие о здоровом образе жизни включает в себя много аспектов.

Во-первых, соблюдение режима дня. В детском саду он соблюдается, а дома не всегда. Необходимо объяснить детям, что нужно рано ложиться и рано вставать. И неукоснительно соблюдать это правило.

Во-вторых, это культурно-гигиенические навыки. Дети должны уметь правильно умываться, знать, для чего это надо делать. Вместе с детьми не есть и не пить на улице, всегда мыть руки с мылом, вернувшись с улицы, перед едой, после туалета.

В-третьих, это культура питания. Нужно есть

больше овощей и фруктов, рассказав детям, что в них много витаминов А, В, С, Д, в каких продуктах они содержатся и для чего нужны.

В-четвертых, это гимнастика, физкультура, занятия спортом, закаливание и подвижные игры. Если человек будет заниматься спортом, он проживет дольше. Обязательно ежедневно проводить гимнастику.

В-пятых, соответствие одежды детей погодным условиям. Не следует ребенка «кутать», так как он будет часто болеть. Выбирать одежду, которая не будет сковывать движения во время двигательной активности.

Немаловажное значение на рост, развитие и состояние здоровья ребенка влияет двигательная активность. Поэтому важно обогащать двигательный опыт ребенка. Здоровый образ жизни служит укреплению семьи.

Еще очень важная проблема – это просмотр телевизора и пользование компьютером, которые, несомненно, полезны для развития кругозора, памяти, внимания, мышления, координации, но при условии разумного подхода к выбору игр и передач, а также непрерывного времени пребывания ребенка перед экраном, которое не

Рекомендации для родителей

1. Соблюдайте режим детского сада в выходные дни.
2. Обнимайте своего ребенка не менее 8 раз в день.
3. Делайте с ребенком минутки здоровья (массаж, гимнастика).
4. Играйте с ребенком не менее 30 минут в день в совместные игры.
5. Приобщайте ребенка к занятиям спортом, соблюдая меру и осторожность, не допуская его перегрузки и утомления.
6. Обеспечьте ребенку в семье комфортную и психологическую обстановку.
7. Ведите здоровый образ жизни, так как вы являетесь примером для своего ребенка.

должно превышать 30 минут.

Важность физического воспитания детей в семье – серьезная проблема. Это составная часть интеллектуального, нравственного и эстетического воспитания детей. Нас окружают машины, компьютеры, виртуальные игры – предметы, которые очень интересны нам, но из-за них мы очень мало двигаемся. Современные дети видят больший интерес в виртуальной игре, чем в реальной игре в футбол или теннис. Поэтому необходимо приучать ребенка к спорту.

Занятия спортом также помогают выработать важные качества: настойчивость в достижении цели, упорство; положительные результаты этих занятий благотворны для психического состоя-

ния, особенно, если это совместные занятия детей и родителей. Замечательно, если родители учат ребенка, помогают ему и сами участвуют в соревнованиях и спортивных мероприятиях. Спортивные интересы в такой семье становятся постоянными.

Большое значение для всестороннего, гармоничного развития ребенка имеют подвижные игры. Участие в игровых заданиях различной интенсивности позволяют осваивать жизненно важные двигательные умения в ходьбе, беге, прыжках, равновесии, лазанье, метании.

Изменение условий игры способствует развитию самостоятельности, активности, инициативы, творчества, сообразительности.

Здоровье нужно всем – и детям, и взрослым!

