

Консультация для родителей

“Растим здорового ребенка”

Воспитатель

Нестерова Светлана Юрьевна

ГБДОУ детский сад № 45

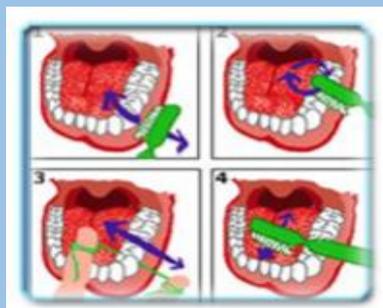
Кировского района Санкт-Петербурга

2020 г.



Растим здорового ребенка

Состояние здоровья во многом определяется в детстве, в дальнейшем оно может поддерживаться на достигнутом уровне. Что же нужно для того чтобы ребенок был здоров? Первым правилом является соблюдение чистоты. Необходимо знакомить детей с правилами общей гигиены (когда мы должны умываться, мыть руки, куда выбрасывать мусор и т.д). Знакомить детей с «вредными» микробами, с правилами ухода за полостью рта.



1. Вымыть руки перед чисткой зубов;
2. Чистить зубы пастой и щеткой, соответствующей твоему возрасту
3. Для укрепления зубов необходимо есть молочные продукты, рыбу, морковь, яблоки и репку.
4. 2 раза в год необходимо посещать стоматолога

Второе правило-соблюдать режим дня.

Вам известно, что для того, чтобы быть здоровым необходимо много двигаться, гулять и спать достаточное количество времени, т.е. соблюдать режим дня, соответствующий возрасту ребенка.



Так, для детей 6-7 лет необходимо гулять в день от 3,5 до 4 часов. На сон отводится около 11 часов. Самое главное, чтоб сон ребенка был спокойным. Для этого:

1. Ужин должен быть не позже чем за 1-1,5 часа до сна;
2. Не заниматься с ребенком шумными играми перед сном, по возможности не смотреть поздно ТВ передачи и пользоваться компьютером;
3. Проветривать комнату (до +18)
4. Довольно часто малыши боятся спать в темноте. Не травмируйте и

нервную систему, включите свет в соседней комнате и приоткройте дверь.

Третье и очень важное правило – правильное питание и питьевой режим.

Правильное питание и питьевой режим обеспечивают организм всеми необходимыми веществами для роста, развития и работы всех органов и систем. Питание должно быть полноценным и качественным в количественном отношении. Каждый день ребенок должен съедать что-то молочное, мясное (или рыбное). Обязательно в его рационе должны присутствовать крупы, и, конечно, фрукты и овощи. Все должно быть всегда свежим и высококачественным. Продукты должны быть приготовлены из натуральных компонентов, не содержать искусственных добавок и красителей



Четвертое важное правило-развитие познавательной двигательной активности.

Необходимо придумывать и предлагать различные игры на развитие внимания, на развитие логического мышления, на умение предсказывания прочитанное или просмотренное. Очень важно получение ребенком положительных впечатлений. Спокойная обстановка, отсутствие раздражительности, ровные отношения создают душевное равновесие ребенка. Двигательная активность-самый эффективный способ своевременного снятия утомления ребенка. Поэтому правильно организованные подвижные игры и правильное их распределение в режиме оказывают благотворное влияние на функционирование всех систем организма и прежде всего на нервную систему.



И самое главное-пятое правило-воспитание добра.

Все дети наивны и добры. Они стремятся помочь и многому научиться во всем участие. Развивайте в ребенке таланты, умение и хвалите за добрые поступки. Учите ребенка жить в коллективе, быть коммуникабельным, уметь соглашаться с мнением других. Иметь друзей, уметь с ними общаться—это главный вклад в хорошее будущее Вашего ребенка

Любите своих детей!!!

Источники:

biog.dohcolonoc.ru> ...dlya-roditelej...

mamsy.ru> blog/zdorovyj-rebenok-...