

Рекомендации родителям по укреплению здоровья детей

Долг родителей – укрепить здоровье ребёнка в данный момент и обеспечить благоприятное развитие детского организма в будущем. Нормальное развитие и состояние здоровья обеспечивается созданием оптимальных условий, то есть организацией правильного режима.

- Средние значения показателей двигательной активности детей за полный день – 17000 движений; интенсивность 55 – 65 движений в минуту.

Физические упражнения основное условие здоровья человека. Каждодневные занятия утренней зарядкой, физические упражнения в течение дня - приносят неоспоримую пользу для укрепления организма.

Режим дня дошкольника.

Приучая детей к определённому режиму, к выполнению гигиенических требований, мы создаём у них полезные для организма навыки и тем самым сохраняем их здоровье. Твёрдый режим дня, установленный в соответствии с возрастными особенностями детей, - одно из существенных условий нормального физического развития ребёнка.

Основное требование к режиму – это точность во времени и правильное чередование, смена одних видов деятельности другими. Должно быть установлено время, когда ребёнок ложится спать, встаёт, гуляет, ест, выполняет несложные, посильные для него обязанности. Время это необходимо точно соблюдать.

Сон. Только во время сна ребёнок получает полный отдых. Сон должен быть достаточно продолжительным: дети 3-4 лет спят 14 часов в сутки, 5-6 лет – 13 часов, 7-8 лет – 12 часов. Из этого времени необходимо, особенно для младших детей, выделить часа полтора для дневного сна. Дети должны ложиться не позднее 8-9 часов.

Питание. Дети получают питание 4-5 раз в день. Первая еда даётся через полчаса, во всяком случае, не позднее чем через час после пробуждения ребёнка, а последняя – часа за полтора до сна. Между приёмами пищи должны быть установлены промежутки в 3-4 часа, их надо строго соблюдать. Наиболее сытная еда даётся в обед, менее сытная – на ужин.

Прогулки. Как бы точно не соблюдалось время сна и еды, режим нельзя признать правильным, если в нём не предусмотрено время для прогулки. Ребенка на прогулку нельзя кутать, между слоями одежды должна быть воздушная прослойка, иначе в организме нарушается теплообмен. Во время прогулки нужно

играть с ребенком в активные игры, кататься на санках, ледянках, лыжах. Движения согревают организм, происходит естественное закаливание, укрепление иммунитета. Ребенок должен находиться на свежем воздухе в зимний период до 3-4 часов в день, с перерывами, в комфортной одежде и активно двигаясь. Чем больше времени дети проводят на открытом воздухе, тем они здоровее!

Закаливание. Температура в комнате, где спит ребенок, должна быть 17-18⁰С, помещение должно быть хорошо проветрено перед сном. Эти несложные процедуры могут быть началом системы закаливания. Хождение босиком, умывание холодной водой, обливание ног холодной водой перед сном – все это запускает механизм физиологической перестройки организма. Закаливающие процедуры должны быть систематическими и постепенными.

Современные дети очень много общаются с телевидением, видео и компьютером. Компьютер может помочь развитию у детей таких важнейших операций мышления как обобщение и классификация;

Детям 3-4 лет не стоит сидеть у компьютера больше 20 минут, а к 6-7 годам это время ежедневной игры можно увеличить до получаса.

Чрезмерное обращение с компьютером может привести к ухудшению зрения ребёнка, а так же, отрицательно сказаться на его психическом здоровье. Особенно это опасно для застенчивых детей.

И главное, нельзя уповать только на компьютер. Ребёнок – маленький человек, он может формироваться и развиваться, только общаясь с людьми и живя в реальном мире.

.