

Васильева М. В.

Памятка для родителей в старшей группе на тему
«Как приучить ребенка к здоровому образу жизни»



1. Приучаем детей к рациональному режиму. Это обоснованный распорядок **жизни**, предусматривающий рациональное распределение времени и последовательность различных видов деятельности и отдыха. Значение режима в том, что при его соблюдении вырабатывается четкий ритм функционирования организма.

А это, в свою очередь, создает наилучшие условия для работы и восстановления, тем самым способствует укреплению **здоровья**.

В детском саду режим стабильный и вместе с тем динамичный, чтобы помочь ребенку адаптироваться к изменяющимся условиям внешней социальной и биологической среды.

2. Организуем правильное питание. Медсестра, администрация, завхоз детского сада следят за тем, чтобы питание не только покрывало расходуемую детьми энергию, но и обеспечивало материал, необходимый для роста и развития всех органов систем. Каждый 10 дней проверяется выполнение норм продуктов, чтобы обеспечить в правильном сочетании все вещества, которые в состав тканей человеческого организма: белки, жиры, углеводы, минеральные соли, витамины. Мы кормим детей 4 раза в день.

Воспитатели учат культуре поведения за столом, формируют привычку садиться к столу чистым, аккуратным, причесанным, обязательно предварительно вымыв руки и насухо вытерев их. Напоминают, что сидят за столом прямо, не горбясь, не наклоняясь в одну сторону. Пищу берут ложкой или вилкой понемногу. Пьют и едят бесшумно. Взял кусочек хлеба, **обратно не клади**, другой бери после того, как съешь этот. Пальцами в тарелку не лезь – в крайнем случае, ускользающий кусочек колеты

можно задержать корочкой хлеба. Приучают не отвлекаться во время еды, не торопиться, выходить из – за стола только после окончания еды.

3. Обеспечиваем рациональную двигательную активность. Двигательная активность обеспечивает человеку выживание. В каждом возрасте она наполняется разным содержанием. Для наших детей обязательными и привычными стали:

- Ежедневная утренняя гимнастика и разминка после дневного сна;
- Три игровых физкультурных занятия в зале или на площадке;
- 3 – 4 организованные подвижные игры на площадке ежедневно;
- Самостоятельные игры со скакалкой, с мячом и т. д.
- Музыкально – ритмические упражнения 3 раза в неделю на занятиях физкультурой и музыкой.

- Ежедневные физминутки, физпаузы;
- Ежемесячные спортивные развлечения;

Вы, конечно, знаете, что для разных занятий физической культурой в нашем детском саду есть замечательная площадка и спортивный зал.

4. Закаливаем организм детей. Система эффективного закаливания рассматривается нами как система **оздоровительно** – профилактических воздействий.

Что входит в эту **систему**?

- Элементы закаливания в повседневной **жизни** (*специальные закаливающие процедуры – полоскание рта, воздушные ванны*);

- Лечебно – **оздоровительные** мероприятия – корригирующие упражнения, самомассаж, дыхательная гимнастика.

- Комплекс психогигиенических и психопрофилактических средств и методов. Создание условий для увлекательной деятельности детей, **жизнерадостности**, веры в себя, эмоционального комфорта, культуры **здорового образа жизни**;

- В любое время года – прогулки, сон с доступом свежего воздуха.

Врачебный контроль проводится ежемесячно в каждой возрастной **группе** в течении всего учебного года. Два раза в год проводится обследование детей на физическую подготовленность и выносливость.