



Веселая семейка

Тема выпуска:

Советы Неболейки



**Здоровые дети - в здоровой семье.
Здоровые семьи - в здоровой стране.
Здоровые страны - планета здорова.
Здоровье! Какое прекрасное слово!
Так пусть на здоровой планете
Растут здоровые дети!**

2

Тема выпуска
«Формирование здорового образа жизни у дошкольников»

3

Тема выпуска
«Физическое воспитание ребенка в семье»

4

Это интересно
«Формирование правильной осанки»

5

Это интересно
«Профилактика плоскостопия»

6

Советы специалиста
Если ребенок боится врачей»

7

«Памятка по формированию здорового образа жизни у детей»

8

Развиваемся играя.

Обратите внимание:

- Журнал выходит один раз в месяц.
- Журнал содержит информацию познавательного и развивающего характера и ориентирован на родителей и их детей..
- Тираж журнала 20 экземпляров.
- Электронная версия журнала доступна на сайте detsad20lenok.wixsite.com/veselaya-semeyka



Формирование здорового образа жизни дошкольников



Самый главный дар человека – это его здоровье. Этот дар необходимо беречь и всеми возможными способами укреплять с самого раннего детства. Соблюдение здорового образа жизни позволит детям гармонично и своевременно развиваться, а также сохранит здоровье.

Итак, какие составляющие здорового образа жизни для детей необходимы в первую очередь?

1. **Здоровое питание.** В рационе ребенка должны присутствовать только натуральные и качественные продукты. На столе у ваших детей обязательно должны быть свежие овощи и фрукты, рыба, нежирное мясо, молочные продукты. Только сбалансированное питание дает детям возможность полноценно развиваться и не болеть.
2. **Употребление достаточного объема чистой воды.** Вода является единственной жидкостью, в которой нуждается организм человека.
3. **Регулярные занятия физическими упражнениями.** Занятие физкультурой делает детей более крепкими, сильными и выносливыми, позволяют контролировать вес тела и сжигают лишние калории.
4. **Повышение и укрепление иммунитета всеми доступными способами.** Водное и воздушное закаливание, купание в озерах и реках, обтирание мокрым полотенцем, обливание водой, периодическое посещение бассейнов и бани.
5. **Достаточное количества времени для сна.** Одним из лучших способов эффективной профилактики стрессовых проявлений является здоровый сон. Для ребенка необходимо как минимум 9-11 часов сна каждый день.
6. **Соблюдение личной гигиены.** Мытье рук перед принятием пищи, принятие душа ежедневно, чистка зубов, своевременная смена одежды — все эти простые правила нужно выполнять неукоснительно.
7. **Совместные игры и общение с ребенком.** Родителям нужно ежедневно находить возможность побыть вместе и пообщаться с детьми. Всегда интересуйтесь их страхами и проблемами, и старайтесь их немедленно решить, что положительно скажется на психическом здоровье и развитии ребенка.

Ведите здоровый образ жизни сами, приучайте к здоровому образу жизни детей и будьте счастливы!



Физическое воспитание ребенка в семье



Долг родителей — укрепить здоровье ребенка 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.

В физическом воспитании детей дошкольного возраста используются **физические упражнения** (ходьба, бег, упражнения в равновесии, метание, лазание, подвижные игры), **спортивные упражнения**, **гигиенические факторы** (режим дня, питание, сон и т. п.), **естественные силы природы** (солнце, воздух и вода).

Физические упражнения



- Задания и объяснения должны быть ясными и четкими, давать их надо бодрым голосом" и тут же показывать все движения.
- Упражнения должны быть интересные, в них следует использовать хорошо запоминающиеся образные сравнения, например: «птичка», «кошка», «паровоз».
- Основной принцип, которого должны придерживаться родители, занимаясь физическими упражнениями с малышами,— изображать все в виде игры. Веселый тон, шутка, смех, активное участие взрослого всегда увлекают ребенка.
- Количество повторений движений для дошкольников обычно колеблется от 2—3 до 10.
- После наиболее трудных упражнений необходимо давать кратковременные паузы отдыха (30—60 с).
- Средние значения показателей двигательной активности детей за полный день - **объем 17 000 движений**; интенсивность 55-65 движений в минуту

Физические упражнения только тогда приносят пользу, когда ими занимаются систематически. Родители обязаны ежедневно находить время для занятий физическими упражнениями со своими детьми и тщательно следить за их здоровьем, обращая внимание на внешний вид, настроение и самочувствие ребенка.

ПРАВИЛЬНАЯ ОСАНКА

Осанка – это непринужденное взаиморасположение частей тела человека при стоянии, сидении и передвижениях. При правильной осанке тело симметрично по отношению к позвоночнику. Плечи на одном уровне. Физиологические прогибы позвоночника умеренно выражены и соответствуют норме.



Правильная поза в положении стоя.

Стой прямо, развернув плечи, подбрав живот, опираясь одновременно на обе ноги. При длительном стоянии менять позу можно, переминаясь с ноги на ногу на месте или делая несколько шагов в разных направлениях.



Правильная поза при ходьбе.

При ходьбе голову держи прямо и высоко, иди свободным, уверенным, пружинистым шагом. Начинай движение от бедра, а не от колен. При ходьбе шаг не должен быть мелким или очень широким.



Правильная поза в положении сидя.

Сиди прямо, без напряжения. Спина ровная, голова немного наклонена вперед, обе руки лежат свободно, лучше с опорой. Можно опереться на спинку стула. Ступни упираются в пол.



Принятие правильной осанки.

Положение плеч.

Подними плечи как можно выше, отведи их назад и опусти.

Принятие правильной осанки.

Положение груди.

Встань прямо, глубоко вдохни, выдохни и расслабься. Живот при этом слегка втянут.

**Начальный комплекс
для профилактики
комбинированного
плоскостопия**

**1. Ходьба по коврику
(руки на пояс,
спина прямая) 5 мин.**

**2. Ходьба
на внешней
стороне стопы
(руки на пояс,
спина прямая)
5 мин.**

**3. Ходьба на внутренней стороне стопы
(руки на пояс, спина прямая) 5 мин.**

4. Перекаты с пятки на носок 3-6 мин.

**6. Ходьба
на носочках
(руки на пояс,
спина прямая)
5 мин.**

**5. Ходьба спиной вперёд
(руки на пояс,
спина прямая)
5 мин.**

**7. Ходьба
на пятках
(руки на пояс,
спина прямая)
5 мин.**



Если ребёнок боится врачей

Как можно помочь ребенку, который при виде людей в белых халатах начинает дрожать и закатывать настоящие истерики? Этим вопросом наверняка задавались практически все родители. О том, что делать, если ребенок боится врачей?

Если малыш хоть однажды сталкивался с не всегда приятными медицинскими процедурами, к примеру, ему делали прививку, то возникающий впоследствии страх перед докторами вполне можно понять. Ребенка страшит сама мысль, что при каждом последующем посещении больницы боль будет повторяться. Как же повести себя родителям, что предпринимать?

Во-первых, перед походом в поликлинику нужно постараться конкретно объяснить ребенку, зачем вы туда идете, что там ему будут делать. Не пытайтесь врать малышу, обещая, что ему ничего делать не будут, если на самом деле ребенку предстоит перенести очередную прививку либо укол.

Никогда не обманывайте детей, иначе в следующий раз они ни за что не поверят вам.

И вы не сможете уговорить свое чадо на очередной визит к врачу, даже на плановый осмотр.



Памятка для родителей по формированию здорового образа жизни у своих детей

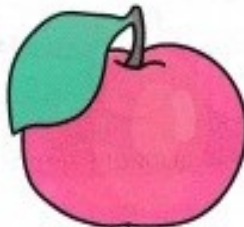
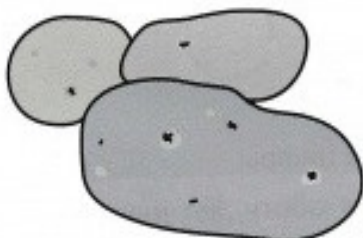
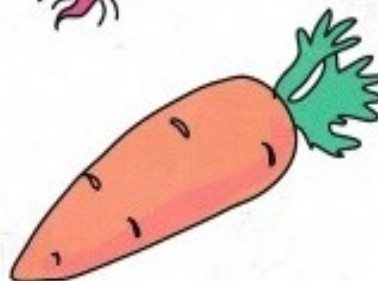
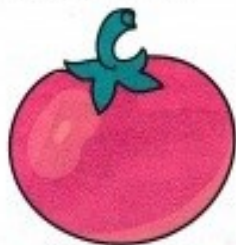
1. Новый день начинайте с улыбки и с утренней разминки.
2. Соблюдайте режим дня.
3. Помните: лучше умная книга, чем бесцельный просмотр телевизора.
4. Любите своего ребенка, он – Ваш. Уважайте членов своей семьи, они – попутчики на Вашем пути.
5. Обнимать ребенка следует не менее 4 раз в день, а лучше – 8 раз.
6. Положительное отношение к себе – основа психологического выживания.
7. Не бывает плохих детей, бывают плохие поступки.
8. Личный пример по здоровому образу жизни лучше всякой морали.
9. Используйте естественные факторы закаливания – солнце, воздух и воду.

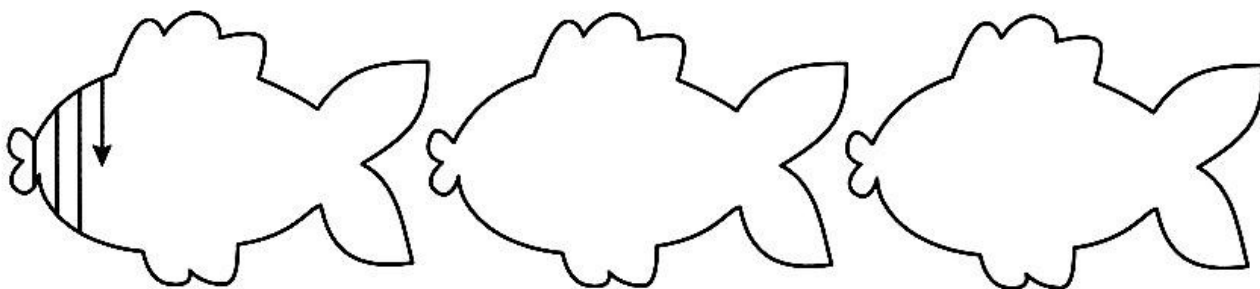


10. Помните: простая пища полезнее для здоровья, чем искусные яства.
11. Лучший вид отдыха – прогулка с семьёй на свежем воздухе, лучшее развлечение для ребенка – совместная игра с родителями.

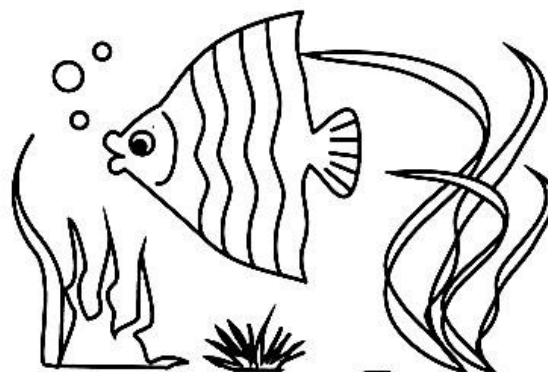
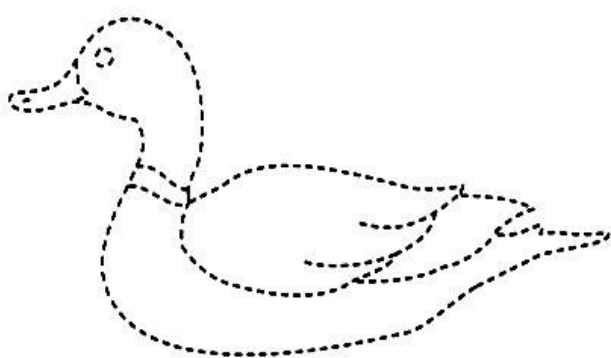
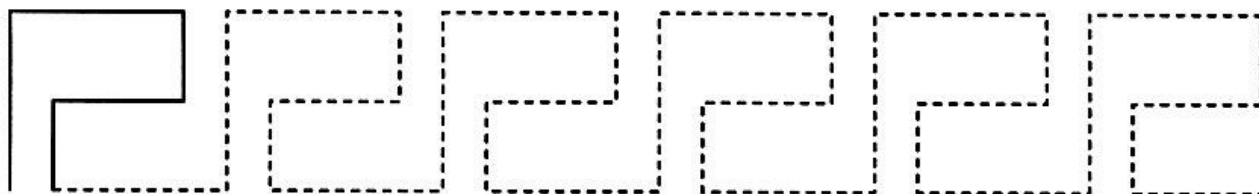
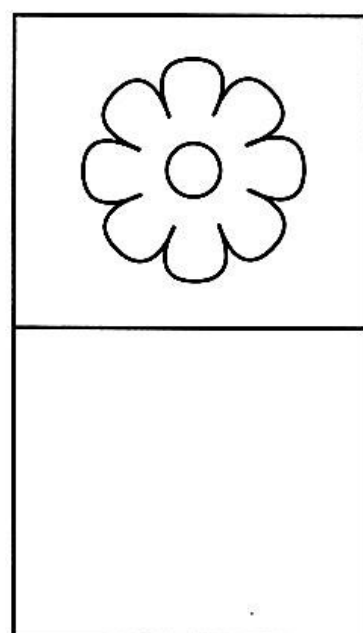
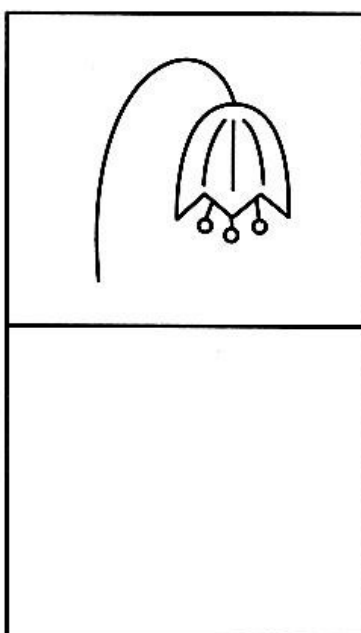
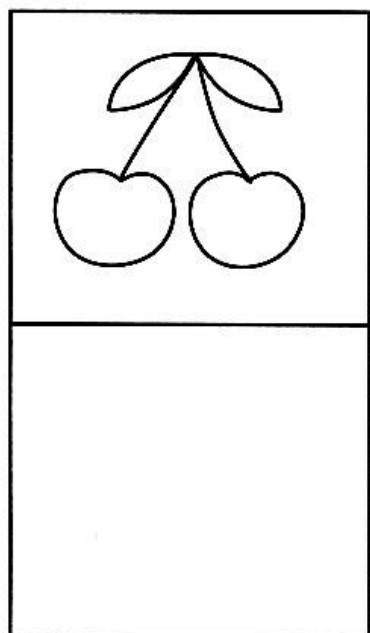
Это интересно

- Что нужно повару для борща, а что для компота? Проведи разноцветные дорожки к предметам.





Нарисуй внизу такие же картинки.



Важная информация

Мы в одноклассниках
[http://ok.ru/
profile/591330018328](http://ok.ru/profile/591330018328)

**С вопросами и
предложениями
обращайтесь в
редакцию по эл.
почте
detsad20lenok@mail.ru**

РЕДАКТОР

Медведева Татьяна Анатольевна