

ПОДДЕРЖКА ЭМОЦИОНАЛЬНОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ РЕБЕНКА

ПЕДАГОГ — РОДИТЕЛИ

СЕКРЕТ ЯНВАРЯ

«Путь к здоровью ребёнка лежит через семью»

Дорогие родители! Согласитесь, что приятно чувствовать себя здоровым, бодрым и веселым! Здоровье детей является абсолютной ценностью и является одним из условий их эмоционального благополучия в семье. Как же научить ребенка ценить свое здоровье и сформировать установки на полезные (здоровые) привычки?

***Привычка — вторая натура.** Многие из них мы приобретаем в детстве и проносим через всю жизнь. Поэтому так важно привить ребенку здоровый стиль жизни на ранних этапах и подкрепить его собственным примером.*

Мы подготовили для вас несколько советов.

ЗДОРОВЬЮ ВРЕДИТ ОТСУТСТВИЕ РЕЖИМА ДНЯ

Вашему ребёнку как воздух необходим режим дня, разумно составленный, соответствующий возрастным особенностям. То, что ребёнок привыкает в одно и то же время есть, спать, активно действовать, создаёт благоприятные предпосылки для его здоровья. Установленный распорядок не следует нарушать без серьезной причины. Опыт показывает, что неуклонное соблюдение установленного распорядка изо дня в день постепенно вырабатывает активное стремление ребенка выполнять режим самостоятельно, без подсказки взрослых, без принуждения, а это способствует формированию таких важных качеств поведения, как организованность и самодисциплина, чувство времени, умение экономить его.

СОБЛЮДЕНИЕ ЛИЧНОЙ ГИГИЕНЫ

Утреннее и вечернее умывание, чистка зубов, мытье рук перед едой, содержание в чистоте своего тела — обязательные мероприятия в процессе воспитания гигиенических навыков. Для формирования этой здоровой привычки большое значение имеют атрибуты гигиены: зубная щетка малыша и зубная паста, пена для ванны, шампунь и даже мыло в мыльнице. Пусть все эти средства имеют детскую направленность: яркий цвет, необычную форму, разные дополнения, привлекающие внимание ребенка и способствующие проявлению интереса к гигиеническим процедурам.

ПОДДЕРЖКА ЭМОЦИОНАЛЬНОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ РЕБЕНКА

ПЕДАГОГ — РОДИТЕЛИ

ЗДОРОВЫЙ СОН

Сон очень важен для нормального роста ребенка и развития его мозга, а регулярный недосып может привести к развитию тревожности и депрессии в будущем. Укладывайте ребёнка спать в одно и то же время. Придумайте ритуал засыпания — умывание, чтение на ночь — и старайтесь не изменять ему никогда. За пару часов до сна ребенок должен закончить шумные игры.

ПРИУЧАЙТЕ РЕБЕНКА БЫТЬ ФИЗИЧЕСКИ АКТИВНЫМ

Двигайтесь вместе с ребенком! Утренняя зарядка, игры на свежем воздухе, прогулки — все это поможет ребенку развиваться и сохранять здоровье.

Важно помнить, что **правильная осанка** и, как следствие, здоровый позвоночник — это основа здоровья всего организма человека в целом! А ведь известно, что плохая осанка может привести к массе неприятностей со здоровьем — нарушениям обмена веществ и кровообращения, головным болям, заболеваниям желудочно-кишечного тракта, неправильному росту костей и даже более частым простудам.

Чтобы ваш ребенок в будущем не испытывал проблем, необходимо научить его **заботиться о своей спине**. Эти несложные рекомендации помогут вам сформировать и поддержать правильную осанку у ребенка и даже улучшить свою. Вам не придется по много раз за день говорить ребенку «выпрями спину», «перестань сутулиться» и подобные фразы, от которых, к сожалению, совсем немного пользы. Рекомендуем в комплекс утренней зарядки включать следующие упражнения.

«**Воробышек**» — круги назад 6-8 раз согнутыми в локтях руками. Отводя локти назад, сближать лопатки.

«**Мельница**» — поочередное приведение рук за затылок и спину (6–8 раз).

Плечи развернуты, локти отведены назад, голова прямо. — «Вместе ножки — покажи ладошки» — поднимаясь на носки, отвести плечи назад и повернуть ладони вперед. Вернуться в И. П., расслабляя мышцы рук (4–6 раз). Держать спину ровно и не выпячивать живот.

«**Потягивание**» — подняться на носки, левая рука вверх, правая назад.

Удерживаться 1–2–3 сек. Вернуться в И. П., расслабив руки (4–8 раз). Плечи развернуты, колени выпрямлены, живот подтянут.

ПОДДЕРЖКА ЭМОЦИОНАЛЬНОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ РЕБЕНКА

ПЕДАГОГ — РОДИТЕЛИ

ПРИУЧАЙТЕ РЕБЕНКА БЫТЬ ФИЗИЧЕСКИ АКТИВНЫМ

Не забывайте, что своим примером мы подаем пример детям

Чтобы ребенок вырос здоровым человеком, вам важно заботиться и о своем здоровье. Если дома у большинства членов семьи нет привычки делать зарядку, соблюдать гигиену, закаляться, питаться правильно, ребенок никогда не научится этому сам. Постарайтесь отказаться от вредных привычек в семье. Регулярные физические упражнения, рациональное питание в большой степени способствуют преодолению вредных привычек.

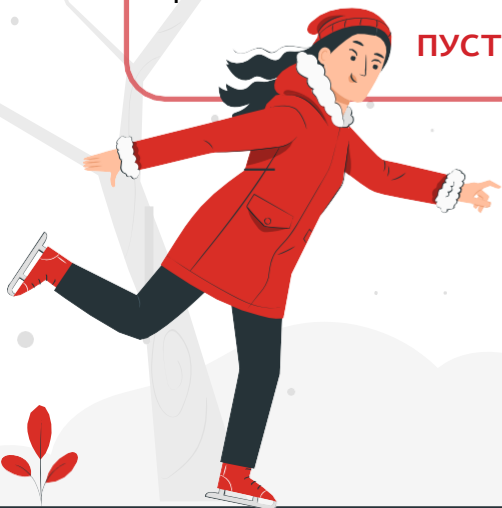
И помните всегда, что здоровье человека на 60% зависит от его поведения, на 20 % — от здоровья родителей, на 20% — от условий жизни. Поэтому необходимо с детства воспитывать у ребенка полезные здоровые привычки, которые помогут добиться успеха, достичь цели в жизни, быть счастливым. Человек может стать рабом вредных привычек, если не воспитывать с детства уважение к самому себе.

В заключении хотелось бы вам порекомендовать: «Если хочешь воспитать своего ребенка здоровым, сам иди по пути здоровья, иначе некуда его будет вести».

Придерживаясь таких простых правил, вы и ваш малыш не будете терять прекрасные минуты времени, с удовольствием используя их, чтобы побыть вместе, погулять, поиграть. Вы подружитесь с хорошим настроением и самочувствием, а усталости и вялости придется отступить.

Дорогие родители, помните, что здоровая семья — это крепость, в которой ребенок чувствует себя защищенным! В здоровой семье — здоровый ребенок!

ПУСТЬ ВАШИ ДЕТИ И ВЫ БУДЕТЕ ВСЕГДА ЗДОРОВЫ!



ПОДДЕРЖКА ЭМОЦИОНАЛЬНОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ РЕБЕНКА

ПЕДАГОГ — РОДИТЕЛИ

ПРИУЧАЙТЕ РЕБЕНКА БЫТЬ ФИЗИЧЕСКИ АКТИВНЫМ

Чаще гуляйте с ребенком на свежем воздухе

Прогулка на воздухе вместе с ребенком — верное средство закаливания и профилактики простудных заболеваний! В выходные дни следует больше проводить время на воздухе. Особенно благоприятны как в физическом, так и в психологическом плане прогулки всей семьей. Благодаря прогулкам на свежем воздухе у ребенка повышается аппетит, улучшается обмен веществ, происходит естественное очищение организма, лучше функционируют верхние дыхательные пути. При регулярных зимних прогулках улучшается сон, повышается физическая активность организма.

Здоровое питание

Самый главный совет — не заостряйте внимание на плохом аппетите, не упрощайте ребенка, не заставляйте. Лучше покажите пример. Очень важно создать за столом доброжелательную обстановку и хорошее настроение.

Все знают, что правильное питание необходимо для ребенка, но приучить малыша к незнакомой пище не так-то просто.

- Съесть все, чем до краев наполнена тарелка, — сложная задача для ребенка. Дайте малышу маленькую порцию, а позже предложите добавку. Попросите его попробовать всего понемногу, позволив довериться своему аппетиту. Никогда не заставляйте доедать. Если ребенок перестал есть и принялся за игру, смело убирайте еду. Не бойтесь, что он будет голодать — следующий прием пищи уже скоро.
- Никаких взяток. Не надо предлагать ребенку сладости в качестве награды или угрожать оставить его без сладкого, если малыш не съест суп или овощи. Иначе вы внушите ему мысль, что здоровую пищу едят в наказание.

Не заменяйте совместный досуг гаджетами

Ваш ребенок требует внимания и времени. Но часто родители дают ему телефон или планшет, чтобы спокойно заниматься своими делами. Однако, долгое использование игровых приложений, многочасовые просмотры мультфильмов оказывают негативное влияние на его здоровье. Не стоит надеяться, что гаджет сможет дать ребенку больше, чем общение с мамой и папой. Ведь он недополучает внимания и родительского тепла, постепенно погружается в виртуальную реальность, что в итоге может привести к нервным расстройствам. Кроме того, постоянное лежание или сидение на диване с электронным устройством не лучшим образом отразятся на осанке и зрении вашего ребенка.

СОВМЕСТНЫЙ ТРУД

ПЕДАГОГ — РОДИТЕЛИ

РЕЦЕПТ ЯНВАРЯ

«Делаем витаминный салат»

Дорогие родители! В январе мы советуем вам организовать совместный труд по приготовлению здоровых, витаминизированных блюд. Предлагаем вам вместе с ребенком сделать полезный витаминный овощной салат — например, морковно-яблочный, свекло-ореховый или капустно-огуречный.

Выберите вместе с ребенком салат, который будете готовить и **приготовьте овощи**, из которых будет состоять ваш салат.

САЛАТ

ЭТАПЫ РАБОТЫ:

Найдите рецепт салата (для ребенка будет легче понять порядок действий, если рецепт будет нарисован или этапы приготовления будут сфотографированы). Проговорите последовательность и технологию приготовления салата с ребенком. Договоритесь, что делает ребенок сам, а где ему нужна будет ваша помощь.

Когда рецепт понятен и ингредиенты собраны и помыты, а участники помыли руки и надели специальную одежду для готовки, то можно приступить к работе!

В процессе приготовления называйте ребенку свои и его действия (мою, очищаю, режу, шинкую, натираю, солю, заправляю и т. д.), а также названия продуктов и предметов для готовки (нож, разделочная доска, терка, заправка, кочан капусты, головка лука, огурец, морковь, свекла и т. д.). Вспомните, какой нужен труд, чтобы овощи попали нам на стол (приготовить грядку, посадить семена, поливать, удобрять, полоть, бороться с вредителями, подвязывать, собирать урожай, укладывать на хранение на зиму и т. д.).

ВАЖНО!

Когда ваш салат будет готов, украсьте его и дайте вместе с ребенком ему название (например, «Машин-Мамин Витаминный»). Не забудьте вместе с ребенком убрать стол и помыть посуду. Какие полезные витамины спрятаны в вашем салате? Как салат прибавит всем здоровья? Решите вместе с ребенком: кого вы хотите угостить вашим салатом? **Кушайте, гости дорогие! На здоровье!**

