



Советы родителям.

1. Поддерживайте интерес ребёнка к занятиям физической культурой, ни в коем случае не выказывайте своего пренебрежения к физическому развитию
2. Наблюдайте за поведением и состоянием ребёнка во время занятий физическими упражнениями.
3. Ни в коем случае не настаивайте на продолжении занятия, если по каким – то причинам ребёнок этого не хочет.
4. Не ругайте ребёнка за временные неудачи.
5. Выбирайте приоритет вашего ребёнка в выборе физических упражнений.
6. Важно соблюдать культуру физических упражнений. Если они нравятся ребёнку – пусть он их выполняет как можно дольше.
7. Не перегружайте ребёнка.
8. В процессе воспитания ребёнка вас должны сопровождать три закона: понимание, любовь, терпение.
9. Любите ребёнка таким какой он есть.



Круглогодичный, системный подход в организации физкультурно - оздоровительных мероприятий позволяет эффективно способствовать укреплению и сохранению здоровья детей, даёт позитивную динамику оздоровления детского организма, позволяет достичь положительных результатов: повышения уровня физической подготовленности, повышения индекса здоровья детей, положительную динамику в распределении по группам здоровья, профилактики и коррекцию отклонений физического развития воспитанников.

Дошкольники получают заряд бодрости, хорошее настроение и положительные эмоции!



Тел. 8 (395-45) 31-8-18

МБДОУ Детский сад
общеразвивающего вида
«Колокольчик»
п. Усть – Уда.

ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

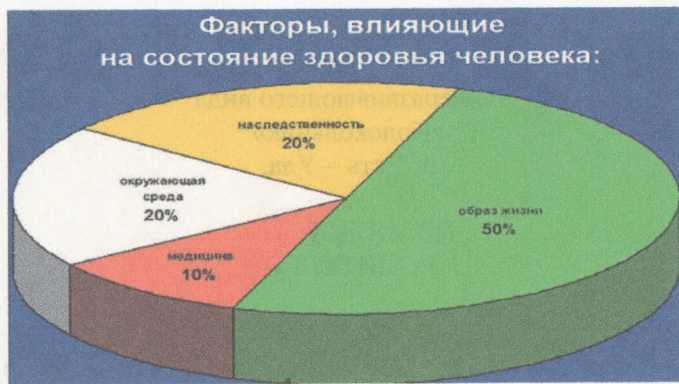
«Здоровый человек –
самое драгоценное
произведение природы»
Т. Карлейль

"Здоровье дошкольника"



Подготовила
Инструктор по физической культуре
Коваленко О.Л.

1-я квалификационная категория



Модель сохранения здоровья дошкольника.

Охрана и укрепление здоровья детей, формирование привычки к здоровому образу жизни были и остаются первостепенной задачей детских садов. В связи с этим, наше дошкольное учреждение организует разностороннюю деятельность, направленную на сохранения здоровья детей.

Модель сохранения здоровья детей, разработанная нашим педагогическим коллективом в работе с семьёй, содержит четыре блока:

- *Сотрудничество
- *Педагогическая поддержка
- *Взаимодействие
- *Преемственность

Реализация модели формирования здоровья детей обеспечивается:

- направленностью воспитательно- образовательного процесса на физическое развитие дошкольников;
- комплексом оздоровительных мероприятий в режиме дня в зависимости от времени года
- созданными оптимальными педагогическими условиями пребывания детей в МБДОУ.



В дошкольном возрасте закладывается фундамент здоровья

Именно сейчас у детей происходит созревание и совершенствование жизненных систем и функций организма, развиваются его адаптивные возможности, формируются движения, осанка, приобретаются физические качества, вырабатываются начальные гигиенические навыки и навыки самообслуживания.

Здоровье детей дошкольного возраста включает характеристики психического и физического развития, адаптационные возможности детского организма, социальную активность. Все эти характеристики вместе формируют определенный уровень физической и умственной работоспособности. Таким образом, оценивать общее состояние дошкольника нужно исходя из следующих **направлений:**

- *эмоциональное здоровье;
- *развитие движений;
- *психическое развитие и здоровье;
- уровень адаптационных возможностей;
- *физическое здоровье.

Сформированное в сознании ребенка понятие «**личное здоровье**» можно распознать по некоторым предпосылкам:

- *Дети пытаются сохранять и показывать правильную осанку.
- *Развиты навыки самообслуживания, старательность в выполнении бытовых поручений.
- *Проявляют физическую активность в игре, чтобы достичь поставленной цели.
- *Психические процессы развиваются быстро.
- *Дети умеют сохранять контролировать собственные эмоции.
- *Становление у детей действительно значимых жизненных целей.



Десять советов родителям о здоровье детей.

Совет 1. По всем вопросам относительно здоровья вашего ребенка следует обращаться к врачу-педиатру, который назначает лечение или при необходимости направляет ребенка на обследование к другим врачам-специалистам.

Совет 2. Если вы замечаете, что ваш ребенок в кругу своих сверстников отличается неловкостью движений, плохой речью, если у него бывают обмороки, головокружения, головные боли, рвота, его укачивает в транспорте, необходимо проконсультировать ребенка у невропатолога.

Совет 3. Обратите внимание на поведение ребенка: чрезмерная подвижность, или, наоборот, вялость, утомляемость, плаксивость, страхи, нарушенный сон, навязчивые движения, обязательно покажите ребенка детскому психиатру.

Совет 4. Ваш ребенок часто переспрашивает или не всегда реагирует на обращенную к нему речь, у него бывают частые ангины, потеря голоса, кашель, постоянный насморк, если ребенок спит с открытым ртом, храпит во сне, гнусавит при разговоре — проконсультируйте ребенка у отоларинголога.

Совет 5. Если у ребенка плохой аппетит, часто возникает тошнота, рвота, нарушений стула (запор, жидкий стул), боли в животе (до еды, после еды), следует обратиться за квалифицированной помощью к врачу-гастроэнтерологу.

Совет 6. Обращение за консультацией врача-аллерголога, необходимо в тех случаях, если в дошкольном периоде у ребенка возникает реакция (сыпь, отек, затрудненное дыхание, внезапный насморк, чихание) на какую-то пищу, запахи, пыльцу цветов, лекарства, прививки.

Совет 7. Воспаление кожи на разных участках тела (чаще на руках и ногах) — возможно, это признаки хронического дерматита или экземы, вылечить которые поможет врач-дерматолог.

Совет 8. Если вы замечаете, что ребенок сощуривает веки, когда рассматривает отдаленные предметы, или низко наклоняется над листом альбома или книги, близко садится к экрану телевизора, если он издали (с расстояния 5 метров) не различает мелкие (до 1 см в диаметре) предметы, необходимо проверить остроту зрения вашего ребенка — обратитесь к офтальмологу.

Совет 9. Постоянно обращайте внимание на осанку ребенка: при ходьбе он сутулится, у него одно плечо ниже другого, лопатки сильно выступают при выпрямленной спине; сидя на стуле, он заметно прогибается в ту или иную сторону, пытается часто менять позу, низко наклоняется к столу) — обследование состояния позвоночника должен произвести специалист-ортопед.

Совет 10. Не забывайте о необходимости обязательных профилактических осмотров вашего ребенка следующими специалистами: эндокринологом, стоматологом, кардиологом, логопедом.