

Восточно-Сибирское отделение Международного общественного движения
«Родительская забота»
на базе МБДОУ г. Иркутска детский сад № 10



«Родительский университет»

Консультационные материалы для родителей

«Сохраним и укрепим здоровье
всей семьи»



Иркутск, 10.11.2022



2 встреча

в рамках

«Родительского университета в 2022–2023 учебном году:

«Сохраним и укрепим здоровье всей семьи»

Описание: родители и дети познакомились и выполнили различные упражнения по сохранению и укреплению здоровья.

Буклет-консультацию подготовили:

Бояркина Алёна Евгеньевна, инструктор по физической культуре

Давлетчина Рената Владимировна, воспитатель

Караулова Екатерина Владимировна, воспитатель

Комарова Наталья Валерьевна, воспитатель

Лазарева Светлана Алексеевна, старший воспитатель

Малова Ия Геннадьевна, инструктор по физической культуре

Мальцева Татьяна Николаевна, воспитатель

План

- 1. Физкультура и спорт – основа здорового образа жизни 3**
- 2. Правильное питание – полезные продукты 5**
- 3. Взаимоотношения с окружающими и психическое здоровье 7**
- 4. Полезные семейные привычки 11**
- 5. Двигательная активность – профилактика гиподинамии... 14**



1. Физкультура и спорт – основа здорового образа жизни

✓ **Здоровый образ жизни (ЗОЖ)** – это образ жизни отдельного человека с целью профилактики болезней и укрепления здоровья.

Здоровый образ жизни является основой для гармоничного развития ребенка, причем, чем в более в раннем возрасте человеку начинают прививаться здоровые привычки и порядки, тем более эффективным становится воспитание здорового образа жизни

ЗОЖ включает в себя следующие основные элементы:

- *рациональное питание;*
- *двигательная активность;*
- *сон;*
- *закаливание;*
- *личная гигиена;*
- *режим дня*
- *Физическое воспитание.*

✓ **Физическое воспитание (ФВ)** — это процесс, в котором осваиваются двигательные действия, развиваются физические качества, даются элементарные знания в данной области, прививаются потребности к занятиям физической культуре и спорта.

Основными средствами ФВ являются:

- *Физические упражнения (игра, гимнастика, спорт, туризм);*
- *Естественные силы природы (солнце, воздух, вода);*
- *Гигиенические факторы;*
- *Двигательная активность.*

Одним из средств повышения двигательной активности являются спортивные игры.

Игры с элементами спорта отличаются большим разнообразием взаимодействия **сенсорных систем** различной модальности, что также является фактором совершенствования организации движений.

Командно-игровые виды спорта, несомненно, являются гарантией гармоничного и всестороннего развития Вашего ребенка, а также благоприятно влияют на физическое развитие, развивают мышление и способность принимать решения.

✓ Неоспоримым преимуществом командно-игровых видов спорта является следующее:

- Обучение навыкам взаимодействия со сверстниками, общению.
- Развиваются лидерские качества Вашего ребенка, помимо этого, упорство в достижении общего результата закаляет дух и характер.



МБДОУ г. Иркутска детский сад № 10

- Воспитывают доверие к другу, способность к взаимопомощи и формирует в дошкольном детстве коммуникативные навыки.
- Развивается координация.

- ✓ Наиболее предпочтительные командно-игровые виды спорта для детей дошкольного возраста:
 - Баскетбол;
 - Футбол;
 - Хоккей.
- ✓ Подвижные игры с элементами командно-игровых видов спорта:
 - 1.«Обгони мяч»;
 2. «Успей поймать»;
 - 3.«Рывок за мячом»;
 4. «Светофор»;
 5. «Салочки».

Помните, воспитывать ребенка необходимо собственным примером!



2. Правильное питание – полезные продукты

Правильное питание – полезные продукты

Что такое правильное питание?

Правильное питание = здоровое питание – это такое питание, которое обеспечивает рост, оптимальное развитие, полноценную жизнедеятельность, способствует укреплению здоровья и профилактике неинфекционных заболеваний (НИЗ), включая диабет, болезни сердца, инсульт и рак.

Здоровое питание на протяжении всей жизни — важнейший элемент сохранения и укрепления здоровья нынешних и будущих поколений, а также, непереносимое условие достижения активного долголетия.

Главные принципы здорового питания:

Калорийность потребляемой пищи должна соответствовать энергии, которую расходует человек. Пища – топливо для нашего тела. Если ее мало, то тело начинает буквально выживать и сил на здоровое функционирование не хватает. Избыток еды – не лучше: может привести к набору лишнего веса и сопутствующим проблемам с сердцем, сосудами и другими органами. При этом потребности у каждого организма индивидуальные: зависят от возраста, пола, веса, физической активности и состояния здоровья (суточную потребность в калориях можно рассчитать индивидуально по специальным формулам). В среднем женщинам нужно порядка 2000 килокалорий (ккал) в сутки, мужчинам — 2500 тысячи ккал/сут.

Химический состав суточного рациона человека должен соответствовать его физиологическим потребностям в пищевых и биологически активных веществах. В связи с этим здоровый рацион должен быть разнообразным и обязательно включать свежие овощи и фрукты, зерновые, мясо, молочные продукты.

Как интегрировать принципы здорового питания в свою жизнь?

В этом поможет «тарелка здорового питания» или «правило тарелки». ТАРЕЛКА ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ — это правильная комбинация белков, углеводов, клетчатки и жиров каждый день.

Здоровое питание – здоровая ЖИЗНЬ!
ОВОЩИ, ФРУКТЫ И ЗЕЛЕНЬ — ПОЛОВИНА ТАРЕЛКИ. Предпочтительно сырые, но необязательно: их можно тушить, варить, готовить на пару, запекать. Отлично подойдут помидоры, огурцы, морковь, баклажаны, болгарский перец, кабачки, капуста, тыква, авокадо, сельдерей, зелень.



СЛОЖНЫЕ УГЛЕВОДЫ — ЧЕТВЕРТЬ ТАРЕЛКИ. Для заполнения этой части тарелки подойдут каши, картофель, макароны из твёрдых сортов пшеницы, цельнозерновой хлеб, гречка, булгур, киноа, бурый и дикий рис.

БЕЛКИ — ЧЕТВЕРТЬ ТАРЕЛКИ. Последняя часть тарелки — белковая: рыба, в том числе и жирные сорта, морепродукты, яйца (старайтесь обойтись без жареных), творог, лучше всего пятипроцентный, мясо (лучше нежирное — курица, индейка, кролик), бобовые и соевые продукты.

К чему приводит неправильное питание?

Переедание и неправильное соотношение продуктов в рационе могут привести к ожирению.

10 шагов к здоровому питанию:

Шаг 1: Питайтесь разнообразно!

Шаг 2: Обращайте внимание на энергетическую ценность пищи, это поможет следить за весом.

Шаг 3: Обращайте внимание на размер порции. Используйте для приема пищи тарелку диаметром 22–23 см. Взрослому человеку достаточно 3 основных приемов пищи и 2-х перекусов.

Шаг 4: Старайтесь есть медленно, тщательно пережевывайте пищу. Не перекусывайте на ходу.

Шаг 5: Изменяйте свой рацион постепенно.

Шаг 6: Введите в свой рацион как можно больше продуктов, богатых клетчаткой: овощи, фрукты, зерновые, крупы.

Шаг 7: Употребляйте пищу в спокойной обстановке, не отвлекаясь на другие дела.

Шаг 8: Ограничьте потребление добавленного сахара.

Шаг 9: Ограничьте потребление поваренной соли. Не досаливайте готовое блюдо.

Шаг 10: Избегайте потребления алкогольных напитков. Алкоголь в любом количестве вреден для здоровья.

Здоровое питание – здоровая ЖИЗНЬ!



3. Взаимоотношения с окружающими и психическое здоровье

Различают житейский, медицинский (клинический), психологический, социологический и физиологический подходы к определению психического здоровья.

Психологи практики пользуются определением, согласно которому, психологическое (психическое) здоровье характеризуется эмоциональным благополучием, сравнительной свободой от тревожности и других симптомов некомпетентности, а также способностью устанавливать конструктивные отношения и отвечать на каждодневные требования жизни. Как отмечают Е. Е. Чернухина, Т. Н. Афонина психическое здоровье – состояние душевного (эмоционального) благополучия, характеризующееся отсутствием болезненных психических проявлений и обеспечивающее адекватную условиям окружающей среды регуляцию поведения, деятельности.

Особенности психического развития ребенка 4–5 лет

Ребенок начинает осознавать себя в этом мире и начинает более чутко воспринимать отношение к себе окружающих. В период 4–5 лет у ребенка формируется самооценка. *Процесс формирования самооценки ребенка зависит от активного общения с окружающим его миром и в первую очередь - со взрослыми. Он очень чувствителен к замечаниям, к отзывам взрослых о нем. Поэтому очень важно показать ребенку, что вы любите его, что вы гордитесь им. почаще хвалите его.*

Однако ребенку 4–5 лет очень трудно оценивать себя критически. Он может сомневаться в своих силах, но признавать свою вину ему пока трудно. *Поэтому не сердитесь на ребенка, если он не признает свою вину за проступок. Постарайтесь спокойно ему объяснить, почему его действия неправильны.*

Также в 4 года начинается развитие и созревание эмоциональной сферы: чувства вашего ребенка становятся более глубокими и устойчивыми; радость от непосредственного общения переходит в более сложное чувство симпатии и привязанности. Таким образом, в этом возрасте формируются нравственные эмоции - чуткость, доброта, чувство дружбы и постепенно - чувство долга.

В 4 года идет интенсивное развитие познавательной сферы ребенка. Для гармоничного развития ребенка необходимо не только давать ему новые знания в увлекательной форме, но и максимально уважительно относиться к собственным умственным поискам малыша и их результатам. На пятом году жизни ребенок способен размышлять на темы, не касающиеся непосредственной деятельности и порой приходит к неправильным выводам (например: идет дождь, потому что небо плачет). *Но взрослые должны*



проявлять интерес к первым интеллектуальным поискам ребенка и, уважая их, корректировать в нужную сторону.

С этого возраста интеллект ребенка способен накапливать фактические знания об окружающем мире, никогда ими не виденные (о животных, машинах, странах и т. д.) С этими знаниями ребенок приобретает определенное отношение к описываемому миру (страх к хищникам, любовь к домашним животным и т. д.)

В этот периода жизни дети активно стремятся к самостоятельности, но неудачи порой сильно обескураживают их. И если неудач много, возможно появление чувства неуверенности в себе.

Поэтому очень важно оказывать поддержку ребенку во всех его начинаниях.

Поддерживать детей можно с помощью:

- отдельных слов («красиво», «аккуратно», «прекрасно», «здорово», «вперед», «продолжай»);
- высказываний («Я горжусь тобой», «Мне нравится, как ты работаешь», «Я рада что ты мне помог(ла)», «Спасибо»);
- прикосновений (потрепать по плечу, дотронуться до руки, мягко поднять подбородок, приблизить свое лицо к его лицу, обнять его);
- совместных действий, физического соучастия (беседовать с ним, сидеть, стоять рядом с ребенком, играть с ним, слушать его);
- выражения лица (улыбка, подмигивание, кивок).

Факторы, негативно влияющие на психическое здоровье ребенка 4–5 лет

- Постоянная критика со стороны взрослых: «Неправильно», «Ты не стараешься», «Глупый» и т. д.
- Атмосфера «семейного разлада»: ребенок становится свидетелем конфликтов между родителями, что способствует возникновению чувства постоянного беспокойства, неуверенности в себе;
- Длительное отсутствие общения со сверстниками;
- Игнорирование вопросов ребенка об устройстве окружающего мира, высмеивание его неосведомленности (ребенок думает, что дождь идет «потому небо плачет»);
- Просмотр страшных видеороликов, фильмов-ужасов, фильмов с агрессивным содержанием – способствуют появлению страхов у ребенка;



- Незаинтересованность родителей в общении с ребенком: как прошел его день, кто его друзья, что он любит, о чем мечтает и т. д.;
- Соматические заболевания ребенка, не соответствие нормам возрастного развития.

Для сохранения психического здоровья Вашего ребенка мы можем дать Вам следующие рекомендации:

1. В общении используйте вежливые слова и фразы, призывающие ребенка к совместному сотрудничеству. Ни в коем случае не используйте повышенный приказной тон.
2. Следует сдержанно реагировать на гнев и обиду малыша. Не демонстрировать негативные эмоции в ответ. Помогите разобраться в причинах его плохого настроения.
3. Объясняйте ребенку свои чувства и переживания. Это поможет ребенку в понимании вас и окружающих людей.
4. Обсуждайте с ребенком как прошел его день. Интересуйтесь, что было интересного, с кем и во что он играл, что ему понравилось, что не понравилось.
5. Также не забывайте рассказывать ребенку о себе, делиться своими эмоциями с ним: о своих мыслях, взглядах, чувствах, о своем детстве, о своих радостях и проблемах (о проблемах, конечно же, в разумных пределах и на доступном его пониманию языке).
6. Не следует постоянно напоминать ребенку о его проступках. Это может привести к страху, сделать что-то не так, пассивности, чувству вины. Ребенок может считать себя недостаточно «хорошим».
7. Категорически нельзя рассказывать страшные случаи и истории, говорить о болезни и смерти, разрешать смотреть страшные видеоролики и фильмы. Психика ребенка еще не готова к подобного рода нагрузкам.
8. Необходимо интересоваться творческими успехами ребенка, не делая при этом критических замечаний. Не забывая при этом хвалить ребенка, подбадривать его.
9. Как можно больше и чаще способствовать общению ребенка со сверстниками.
10. Правильно организовать режим дня - домашний режим ребенка должен быть продолжением режима дня детского сада.
11. Давайте ребенку возможность самому решать творческие задачи, искать выход из сложившейся трудной ситуации: важно помогать, а не делать за ребенка



12. Отвечайте на любой вопрос ребенка, подсказывайте ему способ самостоятельного решения. В обсуждении непременно учитывать его мнение.
13. Постарайтесь уберечь ребенка от возможных конфликтов между взрослыми: даже если назревает какая-то ссора, ребенок не должен видеть ее, а тем более быть участником.
14. Играйте с ребенком как можно чаще. Читайте ему сказки, обязательно обсуждая прочитанное после.

И самое главное проводите с ребенком большое количество времени, чтобы он чувствовал постоянное присутствие близкого человека, его поддержку и любовь.

Помните, Ваше равнодушие – основа психического здоровья Вашего ребенка!



4. Полезные семейные привычки

«Полезные семейные привычки»

Данная тема актуальна, так как от наших с Вами привычек, и от тех привычек, которые мы воспитываем в наших детях, зависит и здоровье, и успешность их в будущем.

Привычка – это такое действие, которое стало для человека обычным, постоянным, которое он выполняет как бы автоматически.

У каждого человека в течение жизни вырабатывается много привычек. Это относится и к Вам. Для кого-то стало привычным делом заниматься спортом, читать книги, трудиться в огороде. Всё это полезные привычки.

Остановимся сегодня на **Привычке к здоровому образу жизни** — это главная, основная, жизненно важная полезная привычка. Поэтому дошкольное учреждение и семья призваны в дошкольном детстве заложить основы здорового образа жизни, используя различные формы работы. И именно в семье, в детском образовательном учреждении на ранней стадии развития ребенку должны помочь, как можно раньше понять непреходящую ценность здоровья, осознать цель его жизни, побудить малыша самостоятельно и активно формировать, сохранять и приумножать свое здоровье.

Что же включает в себя привычка к здоровому образу жизни?

✓ **Привычка 1. Соблюдение чистоты и личной гигиены.**

Ведь недаром говорят: «Чистота – залог здоровья!»

Что нужно делать нам, чтобы воспитать в ребёнке эту привычку?

- Воспитывать опрятность.

- Учить самостоятельно и аккуратно мыть руки, лицо, чистить зубы. Приучать ребёнка к пользованию только личными предметами гигиены: своя расчёска, своя постель, свой горшок, свой носовой платок, своё полотенце, своя зубная щётка. Подводить детей к пониманию того, что соблюдение чистоты тела важно не только для охраны личного здоровья, но и здоровья окружающих.

- Прививать навыки поведения за столом: не крошить хлеб, не проливать пищу, пережёвывать её с закрытым ртом, правильно пользоваться ложкой, вилкой, ножом, салфеткой.

- И, конечно, мы сами должны быть в этом примером.

В воспитании привычки к соблюдению чистоты полезно проговаривать коротенькие стихи, потешки, поговорки. Можно загадать загадку. Не обойтись без таких известных и любимых сказок К. Чуковского, как «Мойдодыр», «Федорино горе», стихотворения А. Барто «Девочка чумазая» и т. п.



✓ Привычка 2. Соблюдение питьевого режима.

Вы знаете, чтобы ребёнок был здоров, необходимо пить большое количество воды в течение дня. В доме всегда должна быть в доступном для ребёнка месте холодная кипячёная вода либо покупная дистиллированная вода.

✓ Привычка 3. Закаливание.

Комплекс процедур составляется с учётом состояния здоровья малыша, его физической подготовленности и тех возможностей, которыми располагает сад и семья.

Как же можно проводить закаливание в домашних условиях?

- соблюдать тепловой и воздушный режим в помещениях (22 градуса, во время сна 18–20 градуса, проветривание помещения)
- следить за тем, чтобы ребёнок был одет соответственно сезону и температурным показателям в помещении и на улице;
- регулярно выполнять гигиенические процедуры (умывание, мытьё – тоже закаливание);
- утреннюю гимнастику проводить босиком;
- заботиться о том, чтобы ребёнок надевал лёгкую одежду, когда ему приходится много двигаться;
- проводить игры с водой;
- приучать ребёнка полоскать рот после еды, а перед сном – горло кипячёной водой комнатной температуры;
- умываться и мыть руки следует прохладной водой;
- перед сном ежедневно обливать малыша тёплой водой и интенсивно обтирать полотенцем.

Вам известно, что температура тела ребёнка такая же, как у взрослого, а двигательная активность значительно выше. Поэтому постарайтесь одевать его так, чтобы кожа малыша всегда оставалась сухой, а ноги были защищены и находились в тепле.

Надо помнить, что к средствам закаливания относится и сон. Рекомендуется перед сном хорошо проветрить комнату, не оставлять ребёнка в комнате одного. Хорошо бы почитать ему книгу, спеть колыбельную и дать послушать подходящую музыку. Это укрепляет нервную систему и благоприятно влияет на ваши взаимоотношения.

✓ Привычка 4. Утренняя зарядка.

Может включать быстрый шаг, бег, приседания, наклоны, различные упражнения как с мячом, обручем, скакалкой, так и без них. С трёхлетнего возраста она должна стать ежедневной привычной процедурой. Продолжительность 5–6 минут.



После утренней зарядки повышается настроение, появляется аппетит, ведь зарядка, регулируя работу всех органов, помогает включиться в дневной ритм.

- ✓ **Привычка 5. Двигательная активность и длительные прогулки на свежем воздухе** (эта привычка особенно актуальна во времена компьютеров, Интернета)

Каждую минуту на воздухе используйте для физического развития малыша (Пусть ребёнок как можно чаще занимается с мячом, на детской спортивной площадке помогите ему ползать по гимнастической стенке, только не оставляйте одного – это опасно; берите с собой скакалку, велосипед, санки). Либо просто прогуливайтесь с ребёнком – прогулка также благотворно влияют на здоровье. Ежедневно ребёнок от 3-х лет должен гулять в сумме 4–4,5 часа, в летнее время больше.

- ✓ **Привычка 6. Соблюдение режима дня.**

Режим дня – прекрасный друг нашего здоровья! Если мы всегда в одно и то же время встаём с кровати, завтракаем, обедаем, ужинаем, ходим на прогулку, ложимся спать, то у нашего организма вырабатывается определённый биологический ритм, который помогает сохранить здоровье и бодрость.

- ✓ **Привычка 7. Правильное питание.**

По поводу рационального питания вы можете проконсультироваться у врача-педиатра. Помните, ребёнку необходимо полноценное, рациональное питание.

Мы назвали 7 основных полезных привычек, которые отвечают **привычке к здоровому образу жизни**.

Полезные привычки требуют постоянного усилия – дело это нелёгкое, изо дня в день нужно трудиться, чтобы получить результат, а вредные привычки очень легко закрепляются и пускают корни, как сорняки.

Наиболее опасные привычки человека – это потребление алкоголя, курение, наркомания. Они вредны для любого человека, но самую большую опасность представляют для детского организма (тот же табачный дым несколько не уступает выкуренной сигарете и также пагубно влияет на здоровье).

Мы, взрослые, ответственны перед будущим маленьких детей. И обязаны заботиться о их здоровье, воспитывать у детей полезные привычки, и, конечно, должны быть образцом для ребёнка.

Народная мудрость гласит:



Посеешь привычку – пожнёшь характер!

5. Двигательная активность – профилактика гиподинамии

Гиподинамия (недостаточная физическая активность) – это ограничение двигательной активности, обусловленное образом жизни, профессиональной деятельностью, длительным постельным режимом. У детей развитие гиподинамии часто связано с нерациональным распорядком дня ребенка, перегрузкой и учебной работой, вследствие чего остается мало времени для прогулок, игр, занятий спортом. Гиподинамия является следствием освобождения человека от физического труда, её ещё иногда называют «болезнью цивилизации».

Без работы мышцы слабеют и постепенно атрофируются. Уменьшается сила и выносливость, нарушаются нервно-рефлекторные связи, приводя к расстройству деятельности нервной системы (развиваются вегетососудистая дистония, депрессия), нарушается обмен веществ, а именно обмен жиров, что приводит к увеличению содержания холестерина в крови и как следствие развитие атеросклероза. С течением времени из-за гиподинамии нарастают изменения со стороны опорно-двигательного аппарата: прогрессивно уменьшается костная масса (развивается остеопороз), страдает функция периферических суставов (остеоартроз) и позвоночника (остеохондроз). Длительная гиподинамия приводит к сердечно-сосудистым заболеваниям (ИБС, артериальная гипертензия), расстройствам дыхания (хроническая обструктивная болезнь легких) и пищеварения (нарушение функции кишечника).

Как повысить повседневную физическую активность?

- ✓ Занимайтесь физическим трудом на приусадебном участке или уборкой дома, при этом обязательно вовлекая ребенка в данную деятельность, равномерно распределяя нагрузку в течение дня.
- ✓ Дома периодически делайте перерывы на 5 минут от просмотра гаджетов для гимнастики или ходьбы; демонстративно выключая телевизор, ноутбук, убирая телефон.
- ✓ Устраивайте вечерние прогулки всей семьёй перед сном.
- ✓ Занимайтесь с детьми активными играми. Выбирая вид физических упражнений, учитывайте предпочтения ребенка (ходьба, бег, подвижные игры, аэробика, скандинавская ходьба, игра в мяч езда на велосипеде и т. д.);



- ✓ Давайте ребёнку принять решение: в какие активные игры он будет с вами играть, также определите минимальное время, отведенное на игру (меньше нельзя, больше сколько хочешь).
- ✓ Выполнять упражнения и игры нужно в удобной обуви и одежде.
- ✓ Следует периодически менять вид физических упражнений, чтобы устранить элемент монотонности.
- ✓ Играть в интеллектуальные игры, требующие моментальной реакции: подбор слов, города, быстрый счёт.
- ✓ Ребёнок должен ощущать спокойную обстановку дома, любовь, внимание, заботу родителей, организованный быт и соблюдение режима дня, сочетание умственной и двигательной нагрузки.
- ✓ При необходимости и показаниях, когда ребёнку нужны индивидуальные занятия с логопедом, психологом (страхи, речевые отклонения и т. д.), или необходимы дополнительные занятия в школе и детском саду, необходимо сохранять режим дня и менять виды деятельности, разнообразить двигательную активность ребёнка.

Коррекция гиподинамии у детей — долгий, достаточно тяжёлый труд, требующий ежедневной систематической работы и родительского терпения. Своевременное лечение даёт результаты к 9 и даже 14 годам.

Помните!

Вы - пример своему ребёнку, он копирует Вас. Дисциплина здорового образа жизни начинается с родителя!

Будьте здоровы!