

# КЛЮЧ К ЗДОРОВЬЮ РЕБЁНКА



Семьи

Жизни



Образ

Здоровый



# Семья

## и здоровье детей



*«Здоровью научить нельзя –  
надо воспитывать потребность  
быть здоровым»*

Забота о здоровье и благополучии детей важна для семьи, государства, да и общества в целом, потому что от детей зависит будущее страны. Семья играет ключевую роль в приобщении ребенка к здоровому образу жизни. Ведь в ней формируются все навыки и модели поведения, в том числе связанные с риском для здоровья.

Ребенок наблюдает, запоминает и повторяет поведение взрослых. Под влиянием семейного воспитания формируются его собственные привычки. Накопленный в семье опыт, традиции, образ жизни и отношение к здоровью дети реализуют в будущем во взрослой жизни.

Если мы, взрослые, научим детей заботиться о своем здоровье с самого раннего возраста, то сможем рассчитывать на более здоровые будущие поколения. А в настоящее время проблема ухудшения здоровья населения страны, и особенно детей, становится национальной.



# Здоровый образ жизни семьи



*«Если хочешь воспитать своего ребенка здоровым, сам иди по пути здоровья, иначе его некуда будет вести!»*

Здоровье – это состояние физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических недостатков.

А здоровый образ жизни семьи – совместная деятельность, направленная на сохранение и укрепление здоровья всех членов семьи.

Здоровье человека зависит от множества факторов. Ученые пришли к выводу, что от нашего образа жизни зависит 50% здоровья! Еще 20% обусловлены наследственностью, 20% – экологическими условиями и 10% – медициной.

**Здоровый образ жизни семьи складывается из нескольких компонентов:**

- здоровый психологический климат;
- соблюдение распорядка дня в семье;
- умеренное рациональное питание;
- регулярная физическая активность;
- соблюдение правил гигиены;
- отсутствие вредных привычек.



# Воспитываем здорового ребенка



## 1. Обеспечиваем правильно сбалансированное питание.

- Организуем 4-разовое питание.
- Включаем в рацион овощи и фрукты, выращенные в нашей полосе.
- Не заставляем есть, когда не хочется.
- Не награждаем едой.
- Исключаем из рациона «вредные» продукты.
- Помним, что сладкое после основной пищи вызывает брожение в желудочно-кишечном тракте.
- Ужинаем не позже, чем за 2 часа до сна.

## 2. Занимаемся спортом.

- Не обязательно профессиональным, но спортивная секция будет полезна.
- Начинаем утро с гимнастики.

- Регулярно отправляемся семьей на велопогулки, в парк, на каток.

- Выходим на прогулку каждый день независимо от погоды. Организуйте на прогулках совместные подвижные игры.

- Не забывайте о существовании туристических походов.

- В летнее время – загорайте, плавайте, отдыхайте на море или даче.



# Воспитываем здорового ребенка



## 3. Заботимся о культурно-гигиенических навыках ребенка.

- Учим поддерживать чистоту тела.
- Вместе с ребенком поддерживаем порядок в комнате, проветриваем спальню перед сном.
- Соблюдение режима сна и отдыха – неотъемлемая часть личной гигиены.
- Не запугиваем ребенка болезнями и микробами.
- Рассказываем об индивидуальных предметах личной гигиены: зубной щетке, полотенце, расческе.



## 4. Занимаемся закаливанием.

- Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья!
- Соблюдаем принципы последовательности, непрерывности, постепенности.
- Проводим закаливающие процедуры только с положительным эмоциональным настроем.
- Помним, что ходьба босиком кроме закаливающего эффекта помогает при профилактике плоскостопия.

## 5. Ограничиваем время сидения у телевизора, компьютера и смартфона.

- Пользоваться дошкольнику смартфоном или планшетом непрерывно можно не более 10 минут, а компьютером – не более 30 минут в день.

# О здоровье



Чтоб здоровье сохранить,  
Организм свой укрепить,  
Знает вся моя семья  
Должен быть режим у дня. Витамины полна!

Следует, ребята, знать,  
Нужно всем  
Подольше спать.  
Ну а утром не лениться –  
На зарядку становиться!

Чистить зубы, умываться,  
И почаще улыбаться,  
Закаляться, и тогда  
Не страшна тебе хандра.

У здоровья есть враги,  
С ними дружбы не води!  
Среди них тихоня лень,  
С ней борись ты  
Каждый день.

Чтобы ни один микроб,  
Не попал случайно в рот,  
Руки мыть перед едой  
Нужно мылом и водой.

На прогулку выходи,  
Свежим воздухом дыши.  
Только помни при уходе:  
Одеваться по погоде!

Ну, а если уж случилось:  
Разболеться получилось,  
Знай, к врачу тебе пора.  
Он поможет нам всегда!

