

Рекомендации для родителей и педагогов

Разумные физические нагрузки

Любовь к спорту нужно прививать, но не требовать от ребенка рекордов. Дети должны заниматься посильной физической нагрузкой, выбирая её самостоятельно, прислушиваясь к советам родителей и рекомендациям тренеров. Сверхнагрузки порождают комплексы и не приносят здоровья.

Плавание, общая физическая подготовка, детская йога или пилатес – самые лучшие виды спорта для дошкольника, так как они способствуют укреплению мышечного корсета.

Соблюдение режима сна и отдыха

Дети быстро переутомляются, если недосыпают. Поэтому **десятичасовой ночной сон для дошкольников обязателен.**

Если ребенок встает в семь часов утра, то должен ложиться спать в девять вечера. Он может заснуть не сразу, но уже будет готовиться ко сну. Расслабление – часть отдыха. Перед сном можно почитать ему книгу, сделать лёгкий массаж, поговорить о чем-то приятном.

Также дошкольнику необходим как минимум час в дневное время.

Прогулки

Хорошо, когда дети много ходят пешком. Ходьба прекрасно действует на организм: улучшается кровообращение и лимфодренаж, развивается мускулатура, снижается риск простудных заболеваний, укрепляется иммунитет.

В детском саду дети дважды в день, минимум по часу, в любую погоду должны находиться на свежем воздухе. Если на улице сильный ветер или дождь, прогулка проводится на веранде. Хорошо, если бы эту практику переняли и взрослые, которые проводят вместе с ребенком выходные дни. Помните: нет плохой погоды, есть плохая одежда.

Правильное питание

В условиях дошкольного учреждения обеспечивается полноценное сбалансированное питание в соответствии с возрастом детей и временем пребывания в детском саду. Но дома...

Про вред фастфуда и газированных напитков известно всем родителям. Но несмотря на это, в рестораны быстрого питания приводят детей именно они. Поэтому работу по формированию культуры здорового питания надо начинать с семьи. Родители должны помнить: питание ребёнка 3 -7 лет должно обеспечить нормальный рост и развитие его организма, снабдить его необходимым количеством энергии для двигательной и умственной активности. А значит, детям нужны и белки, и жиры, и углеводы, и минеральные вещества, и витамины. Дошкольники, кроме овощей и фруктов, обязательно должны употреблять масло (растительное и сливочное) и мясо (хотя бы 2-3 раза в неделю). В качестве перекуса лучше предлагать им не конфеты и сушки, а сухофрукты и орехи, сезонные фрукты и овощи.

Учитывая незрелость пищеварительных органов ребенка, продукты нуждаются в щадящей кулинарной обработке (отваривание, приготовление на пару). Кроме того, желательно, чтобы готовые блюда были не только вкусными и ароматными, но и красиво оформленными.

Взрослые, помните: здоровье ваших детей в ваших руках!