

О ПИТАНИИ



Советы родителям:

• Старайтесь давать детям больше сырых овощей, фруктов и ягод. Чаще готовьте салаты. Наиболее богаты витамином С, каротином и фолиевой кислотой желто – зелёные и оранжево – жёлтые овощи и фрукты. Полезно есть хлеб не свежий, а подсушенный.

• Избегайте жарить пищу на масле, особенно – повторно. Не давайте продуктам гореть на сковороде, подгоревшие продукты, пережаренное масло – это канцерогены (вызывают образование злокачественных опухолей) Не покупайте пончики, пирожки – их жарят в многократно использованном масле.

• Вкусны, а главное, полезны – тушёные овощи.

• Чем меньше времени варятся овощи и каши, тем больше витаминов сохраняется в них. Замачивайте крупы с вечера, чтобы они быстрее варились.

• Не заставляйте есть, если он не хочет. Организм ребёнка знает лучше, надо есть или нет. Потребность в еде у каждого своя.



муниципальное бюджетное дошкольное
образовательное учреждение
"Детский сад № 95
комбинированного вида"

КАК ПОМОЧЬ РЕБЕНКУ



СОХРАНИТЬ ЗДОРОВЬЕ?



О ЗАКАЛИВАНИИ



Массаж волшебных точек ушек!

Подходи ко мне, дружок,
И садись скорей в кружок.
Ушки ты свои найди
И скорей их покажи.
А потом, а потом
Покрутили кончиком.
Ушко кажется замёрзло
Отогреть его так можно.
Ловко с ним мы играем,
Вот так хлопая ушами.
А сейчас все тнём уши.
Ушко, ты не отвались!
Раз, два! Раз, два!
Вот и кончилась игра.
А раз кончилась игра,
Наступила ти-ти-на!

Точечный массаж

Эй, ребята, все ко мне,
Кто стоит там в стороне?
А ну быстрее лови кураж
И начинай игру-массаж.
Разотру ладошки сильно,
Каждый пальчик покручу.
Поздоровался со всеми,
Никого не обойду.
С ноготками поиграю,
Друг о друга их потру.
Потом руки «помою»,
Плечи мягко разомну.
Затем руки я помою,
Пальчик в пальчик я вложу,
На замочек их закрою
И тепло поберегу.
Вытяну я пальчики,
Пусть бегут, как зайчики.
Раз-два, раз-два,
Вот и кончилась игра.
Вот и кончилась игра,
Отдыхает детвора.



«Золотые правила» от педагога-психолога



- Уважай детей!
- Не навреди! Ници в детях хорошее.
- Замечай и отмечай малейший успех воспитанника. От постоянных неудач дети озлобляются.
- Не приписывай успех себе, а вини ребенка.
- Ошибся – извинись, но ошибайся реже. Будь великодушным, умеи прощать.
- На занятии создавай ситуацию успеха.
- Не кричи, не оскорбляй воспитанника ни при каких обстоятельствах.
- Хвали в присутствии коллектива, а прощай наедине.
- Только приблизив к себе ребенка, можно влиять на развитие его духовного мира.
- Не ници в лице родителей средство для расправы за собственную беспомощность в общении с детьми.
- Оценивай поступок, а не личность.
- Дай ребенку ощутить, что сочувствуешь ему, веришь в него, хорошего мнения о нем, несмотря на его оплошность.



О ЗДОРОВОМ ОБРАЗЕ ЖИЗНИ



Советы родителям:

Формируя здоровый образ жизни ребенка, семья должна привить ребенку следующие основные знания, навыки и умения:

- знание частей тела и внутренних органов, их расположение и роль в жизнедеятельности организма человека;
- умение измерять рост, массу тела, определять частоту своего пульса и дыхания;
- понимание значения ЗОЖ для личного здоровья, хорошего самочувствия, успехов в учебе;
- знание правил личной гигиены, гигиены жилых и учебных помещений, одежды, обуви;
- умение правильно строить режим дня и выполнять его;
- знание основных правил рационального питания с учетом возраста;
- понимание значения двигательной активности для развития здорового организма;
- знание правил профилактики заболеваний позвоночника, стопы, органов зрения, слуха и других;
- знание основных природных факторов, укрепляющих здоровье;
- знание правил сохранения здоровья от простудных и других инфекционных заболеваний;
- умение оказывать простейшую помощь при небольших порезах, ушибах, ожогах и т.д.;
- знание лечебных учреждений, где возможно получить помощь в случае болезни.



«Двигайся больше – проживёшь дольше!»



Уважаемые родители!

Вашему вниманию предлагается комплекс утренней гимнастики. Мы надеемся, что эти комплексы помогут Вам в воспитании здорового ребенка.

«Птичка»

Пятки вместе, носки врозь, руки по бокам. На счёт «раз» - поднимаем руки вверх и поднимаемся на носки. На счёт «два» - исходное положение. Руки как крылышки у летящей птички – вверх-вниз, вверх-вниз.

«Часики»

Ноги вместе, руки на поясе. На счёт «раз» - голову наклоняем к правому плечу, на счёт «два» - к левому. Как часики – тик-так, тик-так.

«Мельница»

Ноги на ширине плеч, туловище наклонено вперёд, руки развести в стороны. «Раз» - правая рука поднимается вверх, а левая вниз, смотрим на правую руку вверх. «Два» - левая рука поднимается вверх, а правая вниз. Смотрим на левую руку.

«Дерево»

Ноги на ширине плеч, руки подняты вверх. На счёт «раз-два» - наклоняемся вправо, на счёт «три-четыре» - выпрямляемся. Ветер подул сильнее, и деревце наклоняется чаще. На счёт «раз» - вправо, на счёт «два» - выпрямляемся, на счёт «три» - влево, на счёт «четыре» - выпрямляемся.

«Мачка»

Сядьте на корточки, руки положите на колени. Прыгайте, не выпрямляясь, как маленькая мачка. На счёт «раз, два, три, четыре».

«Паровозик»

Встаньте на колени, поочередно сгибайте и разгибайте руки и ноги, как паровозик «чух-чух-чух».

Все упражнения надо повторять 8-10 раз

