Консультация для родителей

«Здоровые дети в здоровой семье.»

Выполнила: Захарова Татьяна Валерьевна, воспитатель МАДОУ № 82

- Здоровый образ жизни включает в себя следующие основные элементы: плодотворный труд, рациональный режим труда и отдыха, искоренение вредных привычек, оптимальный двигательный режим, личную гигиену, закаливание, рациональное питание и ежедневное пребывание на свежем воздухе с выполнением ходьбы и других физических упражнений (1,5—2 ч); полноценный сон (не менее 8 ч) с засыпанием и пробуждением в одно и то же время. Спать следует при притоке свежего воздуха и температуре 20-22° С (окно или форточка должны быть постоянно открыты). Сон должен быть непрерывным и протекать в определенные часы. Наилучшее время для сна с 22—23 до 6—7 часов.

Рациональное питание

- Первый закон - равновесие получаемой и расходуемой энергии. Если организм получает энергии больше, чем расходует, то есть если мы получаем пищи больше, чем это необходимо для нормального развития человека, для работы и хорошего самочувствия, - мы полнеем.
- Второй закон: питание должно быть разнообразным и обеспечивать потребности в белках, жирах, углеводах, витаминах, минеральных веществах, пищевых волокнах. Многие из этих веществ незаменимы, поскольку не образуются в организме, а поступают только с пищей. Отсутствие хотя бы одного из них, например, витамина С, приводит к заболеваниям, и даже смерти. Витамины группы В мы получаем главным образом с хлебом из муки грубого помола, а источником витамина А и других жирорастворимых витаминов являются молочная продукция, рыбий жир, печень.
- Основные правила организации суточного режима: прием пищи в одно и то же время, не менее трех раз в день (лучше 4—5 раз в день); приём пищи за 2 часа до тренировки и сна; Самым сытным должен быть обед. Есть рекомендуется всегда в одни и те же часы. Это вырабатывает у человека условный рефлекс, в определенное время у него появляется аппетит. А съеденная с аппетитом пища лучше усваивается. Рациональное питание обеспечивает правильный рост и формирование организма, способствует сохранению здоровья, высокой работоспособности и продлению жизни.

- Уход за кожей Основа ухода за кожей — регулярное мытье тела горячей водой с мылом и мочалкой. Оно проводится не реже одного раза в 4—5 дней в душе, ванне или бане. Менять нательное белье после этого обязательно. Уход за кожей рук требует особого внимания, так как на нее могут попасть патогенные микробы и яйца гельминтов, которые затем будут перенесены на продукты питания и посуду. Особенно много микробов (около 95%), находящихся на коже кистей, скапливается под ногтями. После туалета, выполнения различных работ и перед едой необходимо мыть руки с мылом.
- Систематического ухода требуют и ноги. Занятия босиком, потливость способствуют появлению потертостей, местных воспалительных процессов и мозолей. Вот почему нужно ежедневно мыть ноги с мылом, чаще менять носки.
- Уход за полостью рта и зубами Систематический уход за полостью рта и зубами — одно из обязательных гигиенических требований. Через полость рта и из-за испорченных зубов проникают в организм болезнетворные микроорганизмы. Утром, перед сном и после каждого приема пищи необходимо в течение 2—3 мин тщательно чистить зубы пастой, как с наружной, так и с внутренней стороны.

Закаливание

- Закаливание воздухом в дошкольном возрасте следует начинать при температуре не ниже 16—18 °С при продолжительности сеансов сначала 5—10 минут, а затем до 25 минут, постепенно переходя к более низкой температуре воздуха (но не ниже 12°С), уменьшая при этом время действия процедур до 10 минут. Прохладные и холодные воздушные ванны необходимо сочетать с физическими упражнениями, выполняемыми в темпе, исключающем охлаждение тела.
- Водные процедуры разделяют на обтирание, обливание, душ и купание. Чтобы уменьшить силу воздействия, у детей обтирание начинают при температуре воды 30—32° С, снижая ее через каждые 2—3 дня на 1—2° С, в итоге до 15—16° С. Обливание начинать надо с температуры воды около 30° С, постепенно доводя ее до 15° С . Длительность процедуры, включая и последующее растирание тела, 2—4 минуты. Обливание противопоказано людям с повышенной возбудимостью нервной системы.

- Основные принципы их правильного применения должны знать все: систематичность и последовательность; учет индивидуальных особенностей, состояния здоровья и эмоциональные реакции на процедуру. Еще одним действенным закаливающим средством может и должен быть до и после занятий физическими упражнениями контрастный душ. Контрастные души тренируют нервно-сосудистый аппарат кожи и подкожной клетчатки, совершенствуя физическую терморегуляцию, оказывают стимулирующее воздействие и на центральные нервные механизмы. Опыт показывает высокую закаливающую и оздоровительную ценность контрастного душа как для взрослых, так и для детей. Хорошо действует он и как стимулятор нервной системы, снимая утомление и повышая работоспособность.
- Закаливание - мощное оздоровительное средство. Оно позволяет избежать многих болезней, продлить жизнь на долгие годы, сохранить высокую работоспособность. Закаливание оказывает общеукрепляющее действие на организм, повышает тонус нервной системы, улучшает кровообращение, нормализует обмен веществ.