

Основные показатели физического здоровья детей:

нормальное функционирование всех органов и систем организма, их рост и развитие, которые подтверждаются возрастными антропологическими и биометрическими показателями;
отсутствие болезней или одиночных заболеваний.

Основные показатели психического здоровья детей:

достаточный или высокий уровень развития психических процессов: внимательность, память, активность;
наличие умственных способностей;
развитая речь;
доброжелательность, оптимизм, устойчивость к стрессам.

Показатели духовного здоровья детей:

радостное мировосприятие;
чистота помыслов и побуждений;
культура речи и поведения;
культура здоровья;
наличие морально-этических устоев.

Основные показатели социального здоровья детей:

достаточное и уравновешенное общение с ровесниками, другими людьми;
быстрая адаптация к физической и общественной среде;
направленность на общественно полезный труд;
культура пользования материальными благами.

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ В СЕМЬЕ

Семья—главный показатель здорового образа жизни» - эта пословица имеет глубокий смысл. Формирование здорового образа жизни должно начинаться с рождения ребёнка, для того, чтобы у человека уже выработалось осознанное отношение к своему здоровью.

Здоровая семья—это семья, которая ведёт здоровый образ жизни, в которой присутствует духовная культура, здоровый психологический климат, материальный достаток.

Здоровый образ жизни служит укреплению всей семьи. Семья—это основное звено, где формируются полезные привычки и отвергаются вредные.

Ребёнок должен узнать лучшие семейные традиции здорового образа жизни.

Составитель:
методист ЦБС Н.А.Малушко

Наши координаты:

357340, г. Лермонтов, ул. Ленина, 20.
2 этаж Детской библиотеки.

Тел.: 8 (87935) 3-12-03

Наш сайт: lerm-cbs.ru



Мы ВКонтakte:

<https://vk.com/club31726858>

<https://vk.com/club86534285>



ЗДОРОВЫЕ ДЕТИ - в здоровой семье

*Информационный буклет
для родителей*



ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ В СЕМЬЕ

Здоровый образ жизни в семье предусматривает:

- ✓ заботиться о своём здоровье, заботливо относиться к своему телу и организму (важен личный пример родителей);
- ✓ формирование основных двигательных привычек, связанных с ходьбой, бегом, лазаньем, прыжками (создать дома спортивный уголок);
- ✓ развитие двигательных качеств: скорость, ловкость, гибкость и др. (играйте с детьми в подвижные игры дома и на воздухе);
- ✓ желание сохранять красивую ровную осанку; обеспечение профилактики нарушения зрения,
- ✓ слуха (умеренное использование компьютера, просмотр телепередач);
- ✓ своевременное предупреждение возникновения неадекватного поведения ребёнка, невроза;
- ✓ Выбатывать у ребёнка стойкое отвращение к вредным привычкам..



Закаливание- один из основных способов повысить сопротивляемость организма к колебаниям температуры окружающей среды и к простудным заболеваниям.

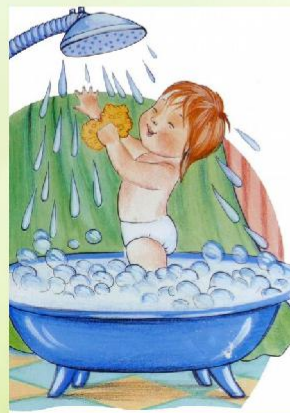
Существует несколько принципов, которых нужно придерживаться, чтобы получить положительный эффект от закаливания:

систематичность проведения закаливания во все времена года;
учёт индивидуальных особенностей и эмоционального состояния ребёнка (состояние его здоровья, условия жизни, среда и индивидуальные качества организма);

Закаливающие процедуры с детьми:

- облегчённая одежда в помещении;
- одежда, соответствующая временам года;
- соблюдение температурного режима с детьми;
- воздушные ванны;
- утренняя гимнастика;
- гимнастика после дневного сна;
- дыхательные и звуковые упражнения;
- хождение босиком;
- обтирание водой;
- обливание ног водой;
- солнечные ванны;
- свето-воздушные

ванны.



Полезные привычки

Все привычки, которыми должен овладеть дошкольник, можно объединить в две большие группы:

Привычки личной гигиены:

пользоваться только личными предметами туалета;
следить за состоянием одежды, обуви;
мыть руки перед приёмом пищи;
каждое утро делать гимнастику;
выполнять закаливающие процедуры;
правильно ухаживать за зубами;
уметь пользоваться туалетной бумагой.

Уважаемые родители!

С раннего детства воспитывайте у своих детей привычку заниматься физкультурой и спортом! Уважайте спортивные интересы и пристрастия своего ребёнка!

Участвуйте вместе с ребёнком в спортивных праздниках, досугах организуемых в ДОУ. Воспитывайте в своих детях уважение к людям, занимающимся спортом!

Рассказывайте о своих спортивных достижениях в детстве и юности!

Демонстрируйте свой пример занятий физкультурой и спортом!

Дарите своим детям спортивный инвентарь и снаряжение!

Совершайте со своим ребёнком прогулки на свежем воздухе всей семьёй, походы и экскурсии!

Поддерживайте своего ребёнка в случае неудач, закаляйте его волю и характер!

