|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| |  | | --- | | ***«Здоровая семья-здоровый ребенок»*** |   C:\Users\User\Desktop\Дет сад средняя группа\Публикация и диплом\Новое достижение\family-workout-exercise-vector-active-people-mom-or-dad-character-and-kids-exercising-together_109722-1711.jpg   |  | | --- | | Здоровьесберегающие технологии с детьми среднего дошкольного возраста | | | | | |
| **Режим дня** |
| Правильно организованный *режим дня*, который оптимально сочетает периоды бодрствования и сна детей в течении суток, удовлетворяет их потребности в пище, в деятельности, отдыхе, двигательной активности… Кроме того, режим дисциплинирует детей, способствует формированию многих полезных навыков , приучает к определенному ритму. Основными компонентами режима дня являются прогулка и сон. Пребывание на свежем воздухе и способствует сопротивляемости организма к болезням. После активной прогулки у ребенка всегда нормализуется аппетит и сон.  C:\Users\User\Desktop\Дет сад средняя группа\Публикация и диплом\Новое достижение\00-00010084b.jpg | | |
| **Правильное питание**  Правильно организованное питание, обеспечивает организм всеми необходимыми ему пищевыми веществами и энергией, являющейся необходимым условием *гармоничного роста и развития* детей дошкольного возраста. Основным принципом питания дошкольников должно служить максимальное разнообразие их пищевых рационов. Включение *всех групп продуктов* - мяса, рыбы, молока и молочных продуктов, яиц, пищевых жиров, овощей и фруктов, хлеба, круп и других. Также очень важно соблюдать определенные *интервалы* между приемами пищи(3,5 - 4 часа) *и количество* приемов пищ*и* (не менее 4 приемов).  **C:\Users\User\Desktop\Дет сад средняя группа\Публикация и диплом\Новое достижение\f0744bae966ade0eff3b779b191ac40b.jpg C:\Users\User\Desktop\Дет сад средняя группа\Публикация и диплом\Новое достижение\unnamed.jpg**  **Правильный подбор продуктов – условие необходимое, но еще недостаточное для рационального питания дошкольников. Необходимо стремиться к тому, чтобы готовые блюда были *красивыми, вкусными, ароматными.***  **Занятие физкультурой**  **Заниматься физкультурой необходимо 3-5 раз в неделю, но не перенапрягать организм интенсивными физическими нагрузками. Обязательно найти для себя подходящий способ двигательной активности, основу которой составляют упражнения – аэробного характера.**  **C:\Users\User\Desktop\Дет сад средняя группа\Публикация и диплом\Новое достижение\636276688065c5b25ad29df0396e56cc362435d2fea_b.jpg** **C:\Users\User\Desktop\Дет сад средняя группа\Публикация и диплом\Новое достижение\moneypapa.ru-10-способов-заниматься-спортом-сохранив-деньги-и-время-Проводите-выходные-на-максимум-1.jpg**  **Физические упражнения: 1. Задания должны быть ясными и четкими давать их надо бодрым голосом и тут же показывать все движения. 2. Упражнения должны быть интересные, в них следует использовать хорошо запоминающиеся образные сравнения, например: «птичка», «кошка», «паровоз». 3. Основной принцип, которого должны придерживаться родители, занимаясь физическими упражнениями с детьми – изображать все в виде игры. 4. Количество повторений движений для дошкольников обычно колеблется от2-3до10. 5. После наиболее трудных упражнений необходимо давать паузы отдыха (30-60сек). 6. Средние значения показателей двигательной активности детей за полный день – объем 17 000 движений; интенсивность 55-56 движений в минуту.**    **Закаливание**  Закаливание ребенка способствует укреплению его здоровья. Но важно правильно организовать этот процесс. Для этого рекомендуется придерживаться *следующих правил:*   1. Помните о самых доступных, но от этого не менее важных вещах: побольше прогулок на свежем воздухе; регулярное проветривание комнаты ребенка. 2. Не заставляйте ребенка выполнять те упражнения, которые вызывают у него негативные эмоции. 3. Повышайте нагрузку организма постепенно. Не проводите «рискованных экспериментов», не заставляйте ребенка делать то, в чем сами сомневаетесь. 4. Сочетайте закаливание и прием витаминов (ягоды, фрукты; особое внимание «кислым» ягодам и фруктам: черной смородине, лимону, кислым апельсинам и яблокам). 5. Превращайте все процедуры закаливания в самые разные игры.   *Если ребенок, несмотря на закаливание, заболел, это лишь означает, что его иммунитет еще не полностью созрел. После полного выздоровления начните постепенно все сначала.*  **C:\Users\User\Desktop\Дет сад средняя группа\Публикация и диплом\Новое достижение\4.jpg**  **Отсутствие вредных привычек и гигиена**  Удар по здоровью ребенка наносят *вредные наклонности родителей.* Помните, что дети всегда, даже подсознательно, стараются копировать родителей, и, если ваш образ жизни трудно назвать здоровым, никакие запреты не заставят ваше чадо отказаться от вредных привычек.  *Правила гигиены детей дошкольного возраста:*   1. Необходимо тщательно мыть руки, не просто намылить руки и смыть, нужно мылить руки в течении минуты, затем смыть. 2. Правильно чистить зубы, также необходимо промывать щетку перед чисткой зубов и после. 3. Залогом здоровье ребенка считается своевременное подстригание ногтей. 4. У ребенка должно быть свое полотенце, зубная щетка, мыло, расческа. 5. Тщательно выбирайте средства гигиены, используйте детские шампуни, зубные пасты и пр. 6. Приучайте своего ребенка самостоятельно принимать душ и ухаживать за собой.   *Для успешного усвоения ребенком правил личной гигиены необходимо, все показывать на личном примере.*  C:\Users\User\Desktop\Дет сад средняя группа\Публикация и диплом\Новое достижение\gigiena-kozhi.jpg C:\Users\User\Desktop\Дет сад средняя группа\Публикация и диплом\Новое достижение\medium_Снимок_экрана_2016-11-09_в_11.45.13.png  **Психологический климат**  ***«Как сохранить психическое здоровье ребенка»***  - Всегда находите время поговорить с ребенком, интересуйтесь его проблемами, вникайте в возникающие у него сложности. - Не оказывайте нажима на ребенка, признайте его право самостоятельно принимать решения. - Не унижайте ребенка криком, исключите из практики семейного воспитания «психологические пощечины». - Радуйтесь с ребенком даже маленьким успехам, не требуйте выполнять невозможные поручения, всегда отталкивайтесь от возрастных особенностей. - Не сравнивайте ребенка с другими, детьми, этим вы снижаете самооценку. - Следите за выражением своего лица, когда общаетесь с ребенком.  «Волшебные слова» Психологами доказано, что потребность в любви, в принадлежности, то есть нужности, другому – одна из фундаментальных человеческих потребностей. Ее удовлетворение – необходимое условие нормального развития ребенка. Эта потребность удовлетворяется, когда сообщаете ребенку, что он вам дорог, нужен, что он просто хороший. Такие сообщения содержаться в приветливых взглядах, ласковых прикосновениях, прямых словах:  Как хорошо, что ты у нас родился.  Я рада тебя видеть.  Ты мне нравишься.  Я люблю, когда ты дома.  Мне хорошо, когда мы вместе.  **Здоровые дети – в здоровой семье. Здоровые семьи – в здоровой стране. Здоровые страны – планета здорова. Здоровье! Какое прекрасное слово! Так пусть на здоровой планете, Растут здоровые дети!**  **Хорошее здоровье** – один из главных источников счастья и радости человека, неоценимое его богатство, которое медленно и с трудом накапливается, но которое можно быстро и легко растерять.  Ребенок счастлив и весел только тогда, когда у него ***здоровая семья*** – этосемья, которая ведет здоровый образ жизни, в которой присутствует здоровый психологический климат, духовная культура, материальный достаток.    C:\Users\User\Desktop\Дет сад средняя группа\Публикация и диплом\Новое достижение\clip_image2016_10_25.jpg | | |
|  | | |