

ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ:

«Как сохранить здоровье детей!»

Подготовила воспитатель МБДОУ-д/с №17 Огуля Е.Н.

Самое ценное у человека – это жизнь, а самое ценное в жизни – это здоровье! Ежедневная утренняя зарядка, процедуры закаливания, соблюдение двигательного режима дня, игры на воздухе, прогулки станут для детей необходимостью, если рядом с ними будете вы, родители. В укреплении здоровья детей первостепенное значение имеет преодоление гиподинамии и на этой основе формирование скелетной мускулатуры, препятствующей нарушению осанки, появлению плоскостопия и других отклонений в состоянии здоровья. Чтобы скелетная мускулатура ребёнка выполняла свои коренные функции, надо комплексно и равномерно развивать четыре мышечные группы: брюшного пресса, рук, ног, спины. При этом надо родителям помнить, что наиболее слабыми являются мышцы живота и верхнего плечевого пояса.

Вторым жизненно важным физическим качеством для здоровья детей является выносливость, которая, к сожалению, у большинства детей на низком уровне. Достаточная общая выносливость обеспечивает хорошую физическую работоспособность, уменьшает вероятность заболеваний, поддерживает в должном состоянии сердечно – сосудистую систему. Наиболее полезны для развития выносливости легкоатлетический бег, плавание, спортивные игры. Бег является и характерным средством определения выносливости.

Проблемы питания волнуют родителей детей любого возраста. Чем и как кормить ребёнка-дошкольника? Нужны ли сладости? К чему приводит неправильное питание? Рацион ребёнка должен быть разнообразным, больше включайте в меню овощей, фруктов, круп. Отдавайте предпочтение постному мясу, рыбе, птице, бобам, гороху – ценным источникам протеина. Ограничивайте в рационе жиры. Готовьте на растительном масле.

Умерьте потребление сладкого, используйте меньше сахара в выпечках и десертах. Отдавайте предпочтение натуральным сокам, а не газированной воде или сладким напиткам. Умерьте потребление соли. Научитесь ощущать вкус несолёной пищи и научите этому ваших детей, меньше солите блюда, когда готовите. Наша пища должна быть целебным средством. Меньше жарьте, больше варите и пеките.

Уважаемые родители!

Помните: «Здоровье – главное богатство!»