Папка-передвижка по воспитанию здорового ребенка в семье

Просветительская работа по воспитанию здорового ребенка в семье. Содержание папки-передвижки.

**Обращение к родителям**

*Здоровье ребенка – это, наверное, самое главное желание каждого родителя, ведь если здоровье ребенка нарушено и он болен, то уже не в радость ни карьера, ни деньги. Как же сохранить здоровье ребенка,* *вы сможете прочитать на данных страничках.*

Уважаемые родители, как известно, легче предупредить болезнь, чем лечить ее. В вопросах профилактики должен быть комплексный подход. Забота о развитии и здоровья ребёнка начинается в семье.

Для болезней, получивших название детских инфекций, характерно то, что болеют ними, как правило в детстве. К острым детским инфекциям относят: корь, краснуху, скарлатину, дифтерию, коклюш, эпидемический паротит, ветряную оспу и полиомиелит.

Предупреждение инфекций является главным принципом сохранения здоровья детей.

Если Ваш ребёнок заболел и его поведение меняется: он плачет, не играет и отказывается от пищи. Не расстраивайтесь и немедленно обратитесь к врачу.

**Не занимайтесь самолечением! При первых симптомах болезни – обращайтесь к врачу!**

**Заповеди для родителей**

1. Никогда не начинайте воспитательных мероприятий в плохом настроении.
2. Четко определите, чего вы хотите от ребенка и объясните это ему, а также узнайте, что он думает по этому поводу.
3. Предоставьте ребенку самостоятельность, воспитывайте, но не контролируйте каждый его шаг.
4. Не пропустите момента, когда достигнут первый успех.
5. Хвалите ребенка за каждый его удачный шаг, хвалите последовательно и точно.
6. Укажите на допущенную им ошибку, сразу дайте оценку поступку и сделайте паузу, чтобы ребенок осознал услышанное.
7. Оценивайте поступок, а не личность. Сущность человека и отдельные его поступки – не одно и тоже.
8. Дайте ребенку почувствовать (улыбнитесь, прикоснитесь к нему), сочувствуйте ему, верьте в него, несмотря на его оплошности. Дайте понять (но не обязательно это говорить), что когда этот неприятный разговор будет закончен, то инцидент окажется исчерпанным.
9. Воспитатель должен быть непоколебимым, но добрым. Всему свое время. Нужно уметь применять разные методы в соответствии с конкретной ситуацией. Тогда воспитание будет своевременным.

**Учим детей правильно дышать**

Значительное место в оздоровительной работе должны занимать дыхательные упражнения и дыхательная гимнастика.

*Цели дыхательной гимнастики:*

1. Научить детей правильно дышать носом.

2. Влиять положительно на нервную систему, на процессы обмена веществ, улучшать дренажную функцию легких, бронхов.

3. Корректировать деформацию позвоночника и грудной клетки, развивающиеся вследствие частых заболеваний ребенка.

4. Повышать общий тонус организма.

5. Увеличить объем легких и восстановить полноценное внешнее дыхание.

Комплексы дыхательно-оздоровительных упражнений целесообразно сделать содержанием гимнастики пробуждения, утренней гимнастики, ввести к занятиям физической культуры.

**Дыхательная гимнастика**

1. «*Лошадка*». Процокать язиком (сначала – медленно, потом – быстрее;  тихо, громче), 15-30 секунд.

2. «*Ворона*». Воскликнуть «Кар-р-р-р». Сделать то же самое, не раскрывая рта, беззвучно, громко (6-8 раз).

3. «*Кольцо*». Двигая кончиком языка по нёбу, продвинуть его как можно глубже. Научиться делать это медленно, с закрытым ртом, до 30секунд.

4. «*Сытый лев*». Дотянуться языком до подбородка (6-8 раз).

5. «Научиться зевать». Громко – беззвучно («о-хо-хо») (5-6 раз).

6. «*Трубочка*». Губы сложить трубочкой, круговые движения по и против часовой стрелки, дотянуться до носа, к подбородку.

7. «*Мне смешно*». Перед зеркалом подмигивая себе, улыбнуться, нажать на кончик носа, засмеяться не раскрывая рта (воздух выходит носом).

**Иммунная гимнастика**

Для выполнения этой гимнастики нужно 12-15 минут, целесообразно выполнять дома перед и после сна.

1. Одну руку кладут на лоб, вторую на затылок – подержать 1 минуту.

2. Пощипать край уха, сверху вниз (трижды).

3. Легкое поглаживание за ушами по линии шейных лимфоузлов (трижды).

4. Дыхание через одну носовую полость попеременно (трижды).

5. «Включение» – одна рука на пупочном кольце во время выполнения упражнений:

a) указательный палец над верхней губой, средний под нижней губой («Чистим зубы» – 30 секунд, поменять руки),
б) большой и указательный пальцы одной руки в иммунных точках (нижний край второго ребра), массируем 30 секунд, поменять руки;
в) кулаком массируем крестец 3 секунды, меняем руки.

6. Правая ладонь касается левого бедра, левая – правой (маршируем) – 8 раз.

7. Локоть правой (левой) руки касается противоположного бедра – 8 раз.

8. «Вытряхивают пыль из-под колен» двумя руками (30 секунд).

**Профилактика плоскостопия**

1. Необходимо проводить общее закаливание организма.

2. Ходить не разводя слишком широко носки стоп.

3. Обувь должна плотно охватывать стопу, иметь небольшой каблук (1/14 длины стопы).

4. Полезная ходьба босиком по мягкому грунту, по неровной поверхности.

5. Этому же способствуют ходьба босиком по бревну, лазание по канату, упражнения на равновесие с опорой на одну ногу.

**Советы родителям по организации режима дня**

1. Для того чтобы утром разбудить ребенка, будильник вам не нужен: учёные убеждены, что любая его мелодия утром создает стрессовую ситуацию. Будить человека должен его биологический часы. Выспавшись, ребенок проснется сам.
2. Для нравственного здоровья ребенка важно, чтобы первыми вставали родители. Тот, кто будит своего ребёнка, обязательно применяет ласковые слова и добавляет к ним свой поцелуй.
3. Очень важное проявление заботы родителей по утренней гигиены ребенка. Ребенок должен приходить в школу умытым, с почищенными зубами.
4. Выходить утром из дома не позавтракав очень вредно; в это время, после подъема, начинают функционировать все органы человека.
5. Лучший вариант создания положительного эмоционального настроя на день – это поцелуй и ласковые слова: «Удачи тебе», «До свидания» и др.

Такая традиция среди взрослых в семье показывает заботу, взаимоуважение между членами семьи, воспитывает у ребенка такое же отношение к старшему поколению и исключает опасения, что в будущем ребенок «лишний раз» не поцелует их.

**Уважаемые родители!**

В жизни есть вещи, которые по цене нельзя сравнить ни с чем другим. Одна из них – здоровье детей. Очень важно научить ребёнка ценить здоровье и соответственно относиться к своей безопасности.

1. Не оставляйте детей без присмотра! Заботьтесь о безопасности своих детей, придерживаясь правил безопасного поведения в быту.

2. Воспитывайте у детей навыки культуры безопасного поведения, демонстрируя на собственном примере осторожность в обращении с огнем, газом, водой, бытовой химией, лекарствами.

3. Выделите несколько минут на откровенный разговор с детьми. Помните, эти минуты измеряются ценой жизни. А чтобы не случилась беда, нужно давать детям чёткие знания и умения, как действовать в той или иной ситуации.

4. Вы должны знать о каждом шаге Вашего ребенка, ведь Вы несёте ответственность за ее здоровье, воспитание и жизнь.

**Не позволяйте детям:**

* пользоваться спичками, открытым огнем, электрическими и газовими приборами;
* подходить к оборванным электропроводов и трогать незнакомые предметы;
* самостоятельно гулять в лесу, ходить к водоёмам;
* самостоятельно принимать лекарства;
* собирать и употреблять в пищу дикорастущие ягоды и грибы;

**Помните! Жизнь наших детей зависит только от нас самих!**