

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение дополнительного образования
«Дворец творчества детей и молодежи» городского округа Тольятти

Методическая памятка для родителей
«Формирование здорового образа жизни у детей»

Автор-составитель: Смирнова Г. Е.

Тольятти 2019

Памятка для родителей по формированию здорового образа жизни у детей

1. Новый день начинайте с улыбки и утренней разминки.
2. Соблюдайте режим дня.
3. Лучше умная книга, чем бесцельный просмотр телевизора.
4. Любите своего ребёнка - он ваш. Уважайте членов своей семьи, они – попутчики на вашем пути.
5. Обнимать ребёнка следует не менее 4 раз в день, а лучше 8 раз.
6. Не бывает плохих детей, бывают плохие поступки.
7. Положительное отношение к себе - основа психологического выживания.
8. Личный пример здорового образа жизни - лучше всякой морали.
9. Используйте естественные факторы закаливания - солнце, воздух и воду.
10. Помните: простая пища полезнее для здоровья, чем искусные яства.
11. Лучший вид отдыха - прогулка с семьей на свежем воздухе.
12. Лучшее развлечение для ребёнка - совместная игра с родителями.

Памятка для родителей «Как подружить ребенка со спортом?»

Раньше родители жаловались, что не могут вечером загнать домой ребенка с улицы: шумная ребятня лет с трех носилась дни напролёт, играя в мяч, прятки и догонялки. Сегодня дети все меньше двигаются и все больше сидят – сначала на учебных занятиях, потом – дома, перед телевизором и компьютером. Как привить современному ребенку любовь к спорту, и вообще – к движению?

Есть много подходов к этому вопросу, однако главный совет такой: пусть ребенок сам выберет себе вид спорта. Покажите ему, какие возможности для занятий есть в вашей ситуации.

Спорт как игра

До определенного возраста – примерно до 8 лет – самым лучшим способом привить ребенку любовь к спорту является игра. По любому сценарию – поиграйте в «Олимпиаду», ставьте друг другу оценки, сделайте «медали».

Самая большая ошибка, которую совершают родители 3-4-летних детей – это попытка заставить малыша относиться к «тренировкам» всерьез. Конечно, если ребенок проявляет экстраординарный интерес и имеет явные способности к «большому спорту», и вы намерены отправить его в настоящую спортивную школу – например на футбол. А если вы

хотите, чтобы ребенок просто гармонично развивался – преподнесите любой спорт как увлекательную игру с понятными правилами.

Личный пример заразителен

Конечно, ребенку будет гораздо проще включить в свою жизнь спорт, если его родители тоже занимаются чем-то: легкой атлетикой, футболом, баскетболом и др. Когда семейная тренировка становится таким же нормальным делом, как семейный обед или шопинг, у ребенка не возникает никаких сомнений в том, что спорт – неотъемлемая часть повседневной жизни.

Хвалите за малейшие достижения

И самое главное – чем бы ни занимался ребенок, какой бы вид спорта не выбрал: хвалите его. Даже если вам кажется, что хвалить особо не за что – бегаёт медленно, плохо прыгает и др. Ни в коем случае не критикуйте: многие дети, особенно упитанные малоподвижные «тюфячки», на первых порах крайне болезненно реагируют на критику своих физических возможностей и могут вообще отказаться от любой спортивной нагрузки. После тренировки говорите ребенку, какие у него стали румяные щеки, сияющие глаза, какое у него теперь крепкое рукопожатие, какая прямая спина – эти комплименты очень важны для него. И ни в коем случае не используйте спорт как наказание – «если не уложишься в тридцать секунд – побежишь еще один круг по стадиону!». Любое спортивное занятие должно быть источником только положительных эмоций.

Памятка для родителей «Красивая осанка – здоровый ребенок!»

Правильная осанка у детей формируется, в первую очередь, под влиянием родителей.

Именно от их усилий зависит, будет ли у их чада правильная осанка или нет.

Нужно понимать, что правильная осанка у детей не возникает сама по себе, это результат постоянного контроля и заботы с вашей стороны.

Какой родитель хочет, чтобы его наследник шел по жизни с согнутой спиной, перекошенными плечами, опущенной головой?

Не хочет никакой. Так что же делать? Выполнять пять простых правил.

ПЯТЬ ПРОСТЫХ ПРАВИЛ

1. Нарастивать ребенку «мышечный корсет». Хорошая осанка немислима без равномерно развитой мускулатуры. «Мышечный корсет» спасет даже того, кому не повезло с наследственностью, кому от родителей достались слабые соединительные ткани – предвестники плоскостопия, близорукости, сутулости.

2. Постоянно следить за тем, как ребенок сидит, стоит, поправлять его, если он сутулится, кособочится. Пусть встанет к стене, прикоснется к ней пятками, икрами, ягодицами, лопатками и головой. Позвоночник выпрямлен, плечи развернуты, лопатки сближены, живот втянут, ягодицы напряжены. Вот она – правильная поза! Тело должно ее запомнить. Конечно, легче безвольно распусить мышцы, чем сидеть или ходить прямо, но на то, рядом и мы, взрослые, чтобы на первых порах следить за спинкой. А дальше держаться ровно войдет у ребенка в привычку.

3. Обратить особое внимание на позу при письме, чтении, любой работе за письменным столом. Ребенок должен сидеть так, чтобы ноги, спина, руки имели опору. Высота стола должна быть на 2-3 см выше локтя опущенной руки вашего чада, когда он сидит. Высота стула не должна превышать высоту голени. Если ноги не достают до пола, надо подставить скамейку, чтобы тазобедренные и коленные суставы были согнуты под прямым углом.

Спина должна вплотную касаться спинки стула, сохраняя поясничный изгиб.

Чтобы расстояние от книжки до глаз не превышало 30 см, книгу лучше поставить на пюпитр, тогда голову не придется наклонять. Неправильная поза при работе за столом очень портит осанку!

4. Следить, чтобы у ребенка не появилось плоскостопие. Плоская стопа нарушает правильную опорную функцию ног, ноги быстро устают, ось таза наклоняется, и осанка нарушается. Вовремя обнаруженное плоскостопие можно исправить. Обратитесь к ортопеду, не запустите эту проблему.

5. Не стелить слишком мягкую постель. Матрас должен быть ровным, жестким, подушка – маленькой, низкой. Кровать такой длины, чтобы ноги можно было свободно вытянуть.

Ту немалую часть суток, которая приходится на сон, позвоночник должен чувствовать себя комфортно, а ему удобна жесткая постель.

Что влияет на формирование правильной осанки?

На формирование осанки оказывает большое влияние окружающая среда.

Родители и сотрудники дошкольных учреждений обязаны контролировать правильное положение детей при сидении, стоянии и ходьбе. Рассмотрим самые важные принципы, влияющие на формирование правильной осанки: правильное питание; свежий воздух;

хорошая освещенность в комнате; правильно подобранная мебель по росту ребенка; перенос тяжестей; правильная поза при сидении; двигательная активность.

7 «тайных» симптомов

Родители должны знать о том, что есть не только явные, хорошо видимые признаки нарушений осанки, но и скрытые симптомы.

1. Ребенок быстро устает, вялый, неуклюжий.
2. Не любит подвижные игры.
3. Жалуется, что у него болит голова или шея.
4. После длительной прогулки хнычет, что у него болят ножки.
5. Сидит, упираясь руками в сиденье стула.
6. Не может длительно находиться в одном положении.
7. «Хруст» в различных суставах при движениях у детей старше 2-х лет.