

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение

«Детский сад № 267»

# «10 советов по укреплению здоровью»



Подготовила:

Воспитатель гр. №7

Комлева Т.А.

г. Барнаул, 2018

# **Уважаемые родители, предлагаю ознакомиться с 10 советами по укреплению здоровью!!**

## **1. Совет: Соблюдаем режим дня.**

**Очень важно приучать ребёнка соблюдать режим дня. Следует уделять особое внимание полноценному сну – не позднее 21-22 часов. Так же необходимо регламентировать просмотр телепередач как по времени, так и по содержанию. Всё это влияет на чувство безопасности, уверенности и устойчивости. Это учит ребёнка и сохранять физические и силы в течение дня, делает его спокойным и позитивным.**



**распределять  
психические  
более**

## **2. Совет: Регламентируем нагрузки.**

**Очень важно регламентировать как физические нагрузки, так и эмоциональные, и интеллектуальные. При первых признаках проявления потери внимания, капризов, истерик, отказа от деятельности – являются сигналом перегрузок. В это момент необходимо дать ребёнку отдохнуть.**

**Лучший отдых- двигательная активность на свежем воздухе. Если не снизить нагрузки ребёнка – то за этим, как правило, следуют – истощение, недомогание, истерика, а затем и болезнь!**



## **3. Совет: свежий воздух.**



**Свежий воздух просто необходим детскому развивающему мозгу! Недостаток кислорода приводит к значительному ухудшению самочувствия. Для хорошего самочувствия и успешной деятельности необходимо пребывание на свежем воздухе минимум 2 часа в день. Ежедневные прогулки – эффективный метод закаливания ребёнка.**

#### **4. Совет: Двигательная активность.**

**Движение – это естественное состояние ребёнка. Задача взрослых – создать условия для двигательной активности ребёнка. Пусть ваш ребёнок как можно больше гуляет, играет в подвижные игры, прыгает, лазает, плавает. Это очень важно для полноценной деятельности мозга, а, следовательно, и всего организма.**

#### **5. Совет: Физическая культура.**

**Систематические занятия физической культурой очень полезны для ребёнка. Арсенал физической культуры очень широк – утренняя зарядка, физкультминутки, дыхательная гимнастика, гимнастика для глаз, простые приёмы массажа рук и других биологических точек тела. Спортивные секции, любые виды спорта, которые нравятся ребёнку – главное, чтобы он занимался этим с удовольствием! В ребёнке может укорениться лишь то, что сформировано в семье, а значит, основной успеха является личный пример родителей!**



#### **6. Совет: Водные процедуры.**



**Водные процедуры полезны для здоровья и хорошего самочувствия. Обтирание, обливание, баня и плавание – все это способствует хорошему самочувствию детей.**

#### **7. Совет: Массаж.**

**Массаж является прекрасным средством улучшения регуляции деятельности всех систем организма. Точечный массаж рук способствует улучшению кровообращения, силы и эффективности работы мышц и снятию напряжений.**

## 8. Совет: Тёплый, доброжелательный психологический климат в семье.

Ссоры родителей в присутствии ребенка в одних случаях способствуют возникновению у него невроза, снижаются защитные возможности детского организма. Учитывая это, мы всегда должны стараться быть в хорошем настроении. Наше раздражение механически переходит и на ребенка. По поведению ребенка по утрам можно видеть – во сколько он уснул вечером, прибалывает ли он, все ли у вас ладно в семье. Ребенок или замкнут, или, наоборот, сильно возбужден, криклив, агрессивен, плохо кушает, плохо засыпает.

## 9. Совет: Творчество.

В творчестве ребенок может выразить себя: свои мысли, чувства, эмоции. Взрослым надо только создать условия для их творческой активности, поддержать его желания. Для этого подходят разные виды деятельности: рисование, лепка, изготовление поделок из бумаги, шитье, вязание, плетение, прослушивание классической и детской музыки, звуков природы, занятия музыкой и пением, занятия танцами, артистической деятельностью. Рисуйте с детьми, лепите, раскрашивайте, конструируйте.



## 10. Совет: Питание.



В организации питания ребенка следует придерживаться простых, но важных правил: питание по режиму, для приготовления пищи использовать только натуральные продукты, включать в рацион ребенка богатые витаминами и минеральными веществами продукты, особенно весной, ежедневно на столе должны быть фрукты и овощи.

