

Материал подготовила инструктор по физической культуре
Паникарова Галина Яковлевна

К ЗДОРОВЬЮ - ВМЕСТЕ

1. Новый день начинайте с улыбки и с утренней разминки;
2. Соблюдайте режим дня;
3. Помните: лучше умная книга, чем бесцельный просмотр телевизора;
4. Обнимать ребенка следует не менее 4 раз, а лучше – 8 раз;
5. Не бывает плохих детей, бывают плохие поступки;
6. Личный пример по здоровому образу жизни – лучше хорошей морали;
7. Используйте естественные факторы закаливания – солнце, воздух и воду;
8. Помните: простая пища полезнее для здоровья, чем искусственные яства;
9. Лучший вид отдыха – прогулка с семьей на свежем воздухе, лучшее развлечение для ребенка – совместная игра с родителями.

СЕМЬ СОВЕТОВ

Совет 1. Внимательно и систематически наблюдайте за состоянием здоровья ребенка, его физическим, умственным и психическим развитием.

Совет 2. Своевременно обращайтесь к специалистам в случае отклонений в состоянии здоровья, а также для профилактики заболеваний.

Совет 3. Составьте режим дня с учетом индивидуальных особенностей, состояния здоровья, а также занятости ребенка и строго соблюдайте основные режимные моменты: сон, труд, отдых, питание.

Совет 4. Помните, что движение – это жизнь. Подберите своему ребенку комплекс утренней гимнастики, совершайте совместные прогулки и подвижные игры на свежем воздухе вместе с ребенком.

Совет 5. Контролируйте физическое развитие ребенка: рост, вес, формирование костно-мышечной системы, следите за осанкой, исправляйте ее нарушение физическими упражнениями.

Совет 6. Если ребенок раздражен, отвлеките его внимание от «раздражителя», переключите на другой вид деятельности или дайте ему возможность отдохнуть. Главное – не усугублять конфликт.

Совет 7. Читайте научно-популярную литературу по проблемам здоровья детей и его сбережения.

Берсенева З.И. «Здоровый малыш: Программа оздоровления детей в ДОУ и семье». – М.: ТЦ Сфера, 2004. – 32 с. (Серия «Библиотека руководителя ДОУ»)

