

Бережем здоровье с детства

Подготовила воспитатель
МДОУ №28
Щавелева В.А.

Соблюдение режима дня

- Приучите ребенка совершать определенные действия в одно и то же время;
- Продолжительность сна 8-10 часов, ложимся спать не позднее 21:00;
- Просмотр телепередач не более 40 мин. В день, избегайте возбуждающей психику тематики.



Солнце, воздух и вода –
наши лучшие друзья!



Регламентирование нагрузок

- Потеря внимания, капризы, истерики, отказ от деятельности, расторможенность – является сигналом перегрузок. При этих признаках следует снизить или прекратить интенсивность общения.



Физическая культура

- утренняя зарядка;
- физкультминутка;
- дыхательная гимнастика;
- гимнастика для глаз;
- простые приемы массажа биологически активных точек;
- спортивные секции – любые виды спорта.



Водные процедуры

- обивания утром или вечером перед сном;
- контрастный душ;
- контрастные ванны для рук и ног;
- обтирание мокрым полотенцем.



Двигательная активность

- Пусть ваш малыш как можно больше двигается. Это очень важно для полноценной деятельности мозга, а, следовательно, и всего организма.
- Ежедневные прогулки на свежем воздухе в течение дня не более 2х часов в зимнее время, следя за состоянием ребенка, меняя его виды деятельности.
- Хорошо сочетать прогулки со спортивными играми.



Творчество

- В творчестве ребенок может проявить себя, выразить свои мысли, чувства, эмоции, почувствовать радость и удовлетворение, а также может проявить негативные эмоции и освободиться от них.
- Учим детей любить труд и гордиться собой.



Питание

- Оно должно быть по режиму;
- Состоять из натуральных продуктов;
- Продукты должны быть богаты витаминами, особенно весной;
- Ежедневно должны быть фрукты и овощи.



Климат в семье

- Позитивное доброжелательное отношение всех членов семьи;
- Ровный спокойный тон во время общения;
- Единство требований всех членов семьи;
- Обязательное поощрение ребенка, даже при минимальном успехе, если он постарался;
- Как можно чаще выполнять с ребенком совместную деятельность;
- Никогда не отказывать ребенку в общении;
- Старайтесь избегать негативных эмоций, особенно вечером перед сном.

Мудрость воспитания заключается в соблюдении баланса между запретами и разрешениями, в тоже время не должно быть вседозволенности, следует дать правильную программу поведения.



Спасибо за
внимание