



***« Бережём здоровье
с детства
или 10 заповедей здоровья***



Заповедь 1.

Соблюдаем режим дня.



Очень важно приучить ребёнка просыпаться и засыпать, кушать в одно и то же время. Следует уделять особое внимание полноценному сну-не позднее 21-22 часов, минимальная продолжительность сна 8-10 часов. Необходимо регламентировать просмотр передач как по времени, так и по содержанию. Всё это вселяет чувство безопасности, уверенности и устойчивости. Это учит ребёнка распределять и сохранять физические и психические силы в течении дня, делает его более спокойным и позитивным. Большая просьба, к вам уважаемые родители, детей приводить к 8 часам! По опросу детей и родителей большая часть детей ложатся поздно спать и как результат-утром у детей плохое настроение, они тяжело включаются в деятельность группы.

Заповедь 2 .

Регламентируем нагрузки.



**Очень важно регламентировать как физические нагрузки, так и эмоциональные и интеллектуальные .
Нужно внимательно следить за поведением ребёнка , при этом ориентироваться на его состояния .
Потеря внимания , капризы, истерики , отказ от деятельности , расторможенность являются сигналом перегрузок. При первых признаках этих проявлений следует прекратить или снизить интенсивность деятельности или общения . Необходимо дать ребёнку отдохнуть и двигаться.**





Заповедь 3. Свежий воздух.

**Свежий воздух просто не обходим
детскому развевающему мозгу!
Недостаток кислорода приводит к
значительному ухудшению
самочувствия. Для хорошего
самочувствия и успешной
деятельности необходимо пребывание
на свежем воздухе минимум 2 часа в день
и в проветренном помещении во время
сна. Ежедневные прогулки-
эффективный метод закаливания
ребёнка и со
спортивн**



Заповедь 4.

Двигательная активность.



Движение-это естественное состояние ребёнка. Задача взрослых-создать условия для двигательной активности ребёнка. Лучшая среда для этого-детская площадка, парк. Пусть в садике, как можно больше гуляет, прыгает, бегает, играет.



Заповедь 5.

Физическая культура



Систематическое занятия физкультурой очень полезны для ребёнка. Арсенал физической культуры очень широк-утренняя зарядка, физкультминутки, дыхательная гимнастика, гимнастика для глаз, массаж рук ступней. Спортивные секции, любые, виды спорта которые нравятся ребёнку-главное, чтобы он занимался этим с удовольствием!

Заповедь 6.

Водные процедуры.

Водные процедуры полезны для здоровья, хорошего самочувствия. Мы в нашем детском саду моем руки до локтей, после сна умываемся, моем ноги тёплой водой.



Заповедь 7.

Простые приёмы массажа биологически активных точек рук, ступней, ушных раковин, лица,

Массаж является прекрасным средством улучшения регуляции деятельности всех систем организма.



Заповедь 8. Питание.

В организации питания ребёнка следует придерживаться простых правил: питание по режиму, включать в рацион ребёнка богатые витаминами и минеральными веществами продукты, особенно весной, на столе должны быть фрукты и овощи.



Заповедь 9.

Тёплый, доброжелательный климат в семье и в детском саду.



Заповедь 10.

Творчество.

В творчестве ребёнок может выразить себя: свои мысли, чувства, эмоции. Взрослым надо только создать условия для их творческой активности. Для этого подходят разные виды деятельности: рисование, лепка, изготовление поделок, прослушивание классической музыки, занятия танцами, артистической деятельностью.

