



***« 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  
спортив**



# 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 как можно больше гуляет, и детишка прыгает, прыгает**



# **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.**

