

## **СОБЛЮДАЕМ РЕЖИМ ДНЯ!**

### **Очень важно:**

- просыпаться и засыпать, кушать, играть, гулять, трудиться **в одно и то же время;**



- уделять особое внимание полноценному сну (своевременное засыпание – не позднее 21.00-22.00, минимальная длительность сна – 8-10 часов).

## **РАСПРЕДЕЛЕНИЕ НАГРУЗКИ:**



- ❖ физической;
- ❖ эмоциональной;
- ❖ интеллектуальной.

**Живем под девизом: «Делу – время, потехе - час».**

## **СВЕЖИЙ ВОЗДУХ!**



Он просто необходим детскому развивающемуся мозгу!

### **Недостаток кислорода приводит:**

- + к значительному снижению деятельности;
- + быстрой утомляемости и истощаемости.

Для хорошего самочувствия и успешной деятельности ребенку необходимо пребывание на открытом свежем воздухе и в проветренном помещении обязательно во время сна, обязательна двигательная активность на свежем воздухе – минимум 2 часа в день.

**Помните!** Для нормального функционирования детский мозг нуждается в большом количестве кислорода.

## **ДВИГАТЕЛЬНАЯ АКТИВНОСТЬ!**

Движение - это естественное состояние ребенка. Ребенок должен как можно больше гулять, играть в подвижные игры, бегать, прыгать, плавать... Это очень важно для полноценной деятельности мозга, а, следовательно, и всего организма ребенка!

## **ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА!**

Систематические занятия физкультурой очень полезны для здоровья. Они укрепляют не только физическое здоровье, но и психику ребенка, позитивно влияют на его характер. Они способствуют развитию волевых качеств, уверенности в себе, ответственности, умения дружить.

### **Арсенал видов физической культуры очень широк:**

- **утренняя зарядка** – желательно с растяжками и прыжками;
- **дыхательная гимнастика;**
- **гимнастика для глаз;**
- **спортивные секции** – любые виды спорта, которые нравятся ребенку;
- **плавание** - особенно благотворно влияет на психическое здоровье ребенка.

**Главное!** Чтобы выбранный вид физической культуры нравился ребенку, чтоб он занимался этим с удовольствием.

## **ВОДНЫЕ ПРОЦЕДУРЫ!**

О важном значении водных процедур для здоровья человека известно издавна и подтверждено многовековым опытом.

## **ПИТАНИЕ!**

Детям для полноценного роста и развития необходимо рациональное полноценное питание. В организации питания Вашего ребенка постарайтесь придерживаться **простых, но очень важных правил:**



- питание по режиму – выработайте у ребенка привычку есть в строго определенные часы;
- для приготовления пищи используйте только натуральные продукты, не содержащие консервантов, синтетических добавок;
- включайте в рацион питания ребенка богатые витаминами и минеральными веществами продукты, особенно в весенний период;
- важно, чтобы питание было хорошо сбалансировано: в пище должно быть достаточное количество белков, жиров и углеводов;
- ежедневно на столе должны быть

фрукты и овощи;

- аппетит ребенка зачастую зависит от внешнего вида еды. Малыш будет есть с большим удовольствием, если Вы творчески оформите блюдо, создавая из продуктов какие-либо узнаваемые им фигурки.

Важно помнить, что иногда дети хотят в рацион ту или иную еду потому, что в этом есть потребность их организма.

### **ХОРОШЕЕ НАСТРОЕНИЕ!**

Как утверждают учёные, укрепить свой организм и отодвинуть наступление старости поможет... весёлый нрав и вера в светлое будущее. Оптимизм не только сохраняет ваши нервы, но и укрепляет иммунитет, отпугивает микробов и смягчает боль, говорят медики. Одно ясно – хорошее настроение и положительные эмоции служат надежной защитой для нашего здоровья.



### **ТЕПЛЫЙ, ДОБРОЖЕЛАТЕЛЬНЫЙ ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ КЛИМАТ В СЕМЬЕ!**

Обстановка, в которой воспитывается ребенок, психологический климат в семье имеет огромное влияние на состояние физического и психического здоровья ребенка. В комфортной

ситуации развитие ребенка идет быстрее и гармоничнее. Он «впитывает» в себя все позитивное, что его окружает. И это делает его сильным, счастливым и уверенным в себе человеком.



### **ТВОРЧЕСТВО!**



В творчестве ребенок может выразить себя: свои мысли, чувства, эмоции. Он может создать свой мир по своим законам, почувствовать радость и удовлетворение. В творчестве ребенок может проявить негативные чувства и переживания и освободиться от них.

**Эти простые, но такие важные  
советы помогут  
вырастить здорового ребенка  
в здоровой семье!**

**МБДОУ «Детский сад №2»**

## **10 заповедей здоровья или «Как стать Неболейкой»**



Воспитатель  
Поляшова Ю. А.

**г. Лиски, 2021 г.**