

«БЫТЬ В ДВИЖЕНИИ —  
значит быть здоровым.»



**Быть здоровым**



**здорово!**

— Великая ценность каждого человека – здоровье. Вырастить ребенка здоровым, крепким, здоровым – это желание родителей и одна из ведущих задач, стоящих перед дошкольным учреждением.

— Ребёнку как воздух необходим режим дня, разумно составленный, соответствующий возрастным особенностям. То, что ребёнок привыкает в одно и то же время есть, спать, активно действовать, создаёт благоприятные предпосылки для его всестороннего развития.

— Начинать надо с самых простых процедур: умывания, закаливание, прогулка. В летнее время утренняя прогулка обязательно заканчивается умыванием с обтиранием, обливанием, душем или купанием. Снижать температуру воды надо постепенно — с учётом возраста вашего ребёнка, состояния его здоровья, характера процедуры. Проводить процедуры следует систематически, примерно в одни и те же часы, предварительно хорошо подготовив ребёнка.

Для снятия возбуждения перед сном посидеть на кровати рядом с ребёнком; мягко, плавно погладить его по спине вдоль позвоночника, поцеловать, сказать, что завтра все будет хорошо, все у него получится, что он сильный и добрый. Следить, чтобы пробуждение ребенка было плавным (он должен полежать в кровати не менее 10 минут; ставить будильник в изголовье кровати противопоказано); проводить с ребенком водные гигиенические процедуры, а после проветривания комнаты - утреннюю гимнастику под музыку. Перед завтраком дать ребенку выпить стакан фруктового или овощного сока. Использовать при приготовлении блюд продукты, богатые минералами и микроэлементами, белками, легкими

Отформатировано: слева: 2 см

Отформатировано: Шрифт: 14 пт

Отформатировано: Шрифт: 14 пт

Отформатировано: Шрифт: 14 пт

Отформатировано: По ширине, Отступ: Выступ: 0,25 см

Отформатировано: По ширине

Отформатировано: Шрифт: 14 пт

Отформатировано: По ширине, Отступ: Первая строка: 1 см

добавки к супам, чеснок и зеленый лук. Обеспечивать ребенка одеждой из натуральных волокон, чтобы она способствовала полноценному кожному дыханию и правильному теплообмену. Нужно убедительно сказать ребенку, что после физкультуры, необходимо снять спортивную майку и надеть сухую, чистую одежду. Предупредить ребенка, что сразу после физкультуры нельзя пить холодную воду.

Совместный активный досуг в семье:

1. Способствует укреплению семьи;
2. Формирует у детей важнейшие нравственные качества;
3. Развивает у детей любознательность;
4. Приобщает детей к удивительному миру природы, воспитывая к ней бережное отношение;
5. Расширяет кругозор ребенка;
6. Сближает всех членов семьи (дети живут одними задачами с родителями, чувствуют причастность к общему делу).

Проводя совместно досуг, у родителей и детей возникает тот духовный контакт, о котором многие родители только мечтают.