

«Мы выбираем – здоровый образ жизни!»

Здоровый образ жизни

В детсаде мы ведем!

Становимся стройнее

И краше с каждым днем!

Полны мы оптимизма

Всем истину открыть:

Здоровый образ жизни

Нам помогает жить!

Быть здоровым



здорово!

Дорогие мамы и папы!

Вредные привычки – это примета современного общества. Но существует ряд простых правил, соблюдая которые, вы сможете своему ребёнку критически смотреть на окружающий его мир.

- 1. Доверяй, но проверяй.*
- 2. Совместный просмотр телепередач с последующим обсуждением (формирование позиции ребёнка).*
- 3. Личный пример!!!*
- 4. Заполняйте жизнь ребёнка яркими событиями, где он активный участник (а не телевизор, компьютер, подворотни, которые вредят здоровью детей).*
- 5. Ограничивайте поток насилия (СМИ) на ваше чадо.*
- 6. Слушайте внимательно своего ребёнка! (интересуйтесь всеми событиями его жизни).*
- 7. Будьте другом ребёнку! Окружайте ребёнка авторитетными для него людьми!*
- 8. Не растите парниковый росток! Ребёнок должен принимать поражение с достоинством, уметь побеждать и разумно реагировать на стресс. Учите жить!*
- 9. Семья должна быть СЕМЬЁЙ. Ваш ребёнок со своей проблемой или радостью должен идти к вам - родителям!*

Здоровый образ жизни семьи— залог здорового ребенка!



2021 г.

Здоровый сон!

Сон – первое условие для хорошего здоровья и развития ребенка. Очень важно ложиться спать вовремя. Чем раньше мы засыпаем, тем меньше времени требуется для полноценного отдыха.



Критерии полноценного отдыха :

- *Самостоятельное пробуждение без будильника*
- *Бодрость и работоспособность на протяжении всего дня*
- *Послеобеденный сон не нужен*
- *Или после обеда достаточно поспать 20–30 минут*

Здоровое питание!

Здоровые пищевые привычки :

1. *Сигнал к приему пищи – легкий голод.*
2. *Рацион питания должен соответствовать возрастным потребностям.*
3. *Во время еды ребенок может остановиться в любое время. Доедать не обязательно!*
4. *Ребенок имеет право не есть ту или иную пищу. Не заставляйте*
5. *Перекусы на ночь заставляют ЖКТ трудиться в то время, когда он должен отдыхать. Любому органу нашего тела нужен отдых. Время отдыха пищеварительной системы – ночь.*
6. *Нельзя есть на полный желудок.*
7. *Прием пищи перед телевизором или иным гаджетом недопустим!*



Физическая активность!

Благотворное влияние физических нагрузок на детей очевидно и не требует доказательств. Для растущего организма очень важно двигаться. Потребность в этом может быть как мышечная, так и зародившаяся в мозгу, где изначально и возникают импульсы. Если эти импульсы игнорировать, со временем они затухают. Важно поддерживать генетически заложенное в ребенке



Культура общения

Человек – существо социальное. Мы постоянно взаимодействуем с другими людьми внутри семьи, в обществе, на работе. Нужно уметь соблюдать общепринятые правила поведения. Этому прежде всего учит семья. Именно в семье ребенок обучается основам взаимодействия с людьми, и то, что он видит, переносит в дальнейшем на социум. Учителя часто говорят: «Мы смотрим на ребенка и понимаем, какая обстановка у него дома».