



Семейный кодекс здоровья

*Чтобы все мы успевали
И здоровы были,
Надо, чтоб с режимом дня
Мы всегда дружили!
Рано утром просыпались
И зарядкой занимались,
Вкусно и полезно ели,
Погулять ещё успели,
Поиграть, повеселиться
И не поздно спать ложиться!*

Все мы знаем, как неблагоприятна экологическая обстановка в наше время. Как же сохранить и укрепить здоровье ребёнка и не забыть о своём?

Ни для кого не секрет, что у каждого человека есть иммунитет, это защитный механизм, который заложен в нас природой. Нужно лишь помочь организму справиться с негативными факторами окружающей среды. **А поможет в этом здоровый образ жизни и здоровое питание!**



1)Двигательная активность:

Дети по своей природе, активны и подвижны.

Многие родители часто снижают эту активность словами: **«Не беги! Не прыгай!»**.

Важно дать ребёнку насладиться детством – бегать и прыгать, пока есть желание! Лучше оградить ребёнка от компьютера, сократить просмотр мультфильмов и **чаще проводить время с ребёнком на свежем воздухе.**

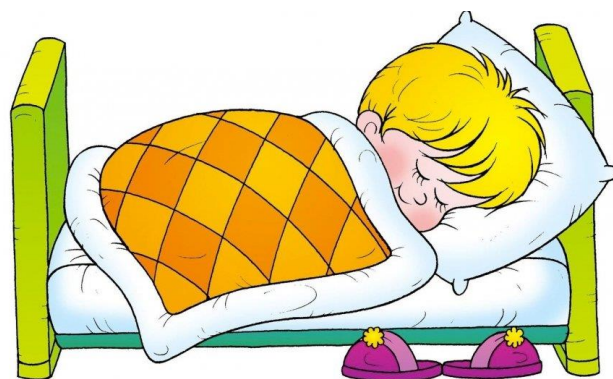


2)Режим дня ребёнка:

Каждый ребёнок нуждается не только в движении, но и в отдыхе! Поэтому правильно организованный режим дня имеет, большое значение для развития детей, укрепления их здоровья.

Норма ночного сна для ребёнка дошкольника 3-7 лет составляет 9-10 часов.

При этом не стоит пренебрегать дневным сном в выходные дни, продолжительность которого составляет 1-1,5 часа. **Дневной сон – чудесная возможность восстановить силы и провести остаток дня в хорошем расположении духа!**



3)Закаливание:

Очень часто мамы испытывают страх, что ребёнок одет недостаточно тепло, и даже если на улице жарко, всё равно стараются укутать малыша.

«Никаких сквозняков, бульканий в холодной воде, хождений босиком по холодному полу!»

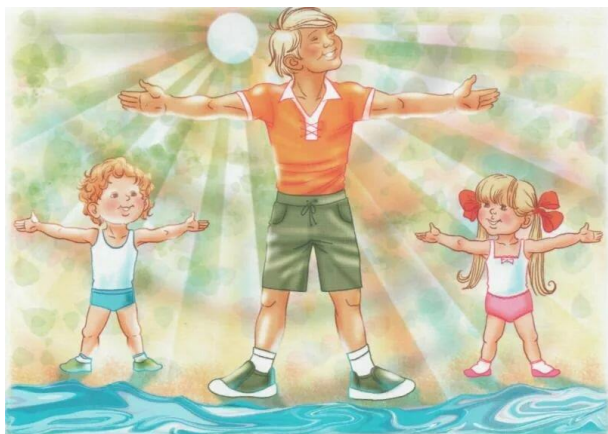
Но, к сожалению, дети всё равно болевают. Давно уже замечено, что «тепличные дети» болеют гораздо чаще и тяжелее. Чтобы этого не произошло важно проводить закаливание.

Закаливание – не обязательно тренировка холодом. Это контрастные воздушные и водные процедуры, солнечные ванны.

Главный принцип закаливания – это постепенность! Нельзя предъявлять слишком большие требования к неподготовленному детскому организму, - он может не справиться с ними. Чтобы был эффект от закаливания необходимо постепенно усиливать нагрузку на организм ребёнка.

Нельзя прерывать начатые мероприятия! Иначе эффект закаливания будет потерян.

Большое значение имеет и заинтересованность детей. Личный пример взрослых имеет огромное значение: если взрослые сами боятся холода и не любят прогулки, вряд ли у них получится воспитать детей закалёнными.



4)Здоровое питание:

Если вы хотите организовать для своего ребёнка правильное питание, необходимо придерживаться **нескольких простых правил:**

- ✓ Научите ребёнка отличать здоровую еду от нездоровой.
- ✓ Старайтесь сделать так, чтобы еда выглядела, как можно более, привлекательней.
- ✓ Просите ребёнка помочь Вам украсить блюдо перед подачей.
- ✓ Принимайте пищу вместе с ребёнком – станьте личным примером для него!
- ✓ Избегайте полуфабрикатов.



Если Вы будете с раннего детства приучать своего ребёнка к активному образу жизни, правильному распорядку дня, прививать полезные привычки, причём делать это в ненавязчивой форме, не вызывая внутреннего протеста ребёнка, **будьте уверены – Вы позаботились о его здоровье.**

Укрепление и сохранение здоровья детей – одна из главных задач родителей!



Памятка для родителей «Семейный кодекс здоровья».

- ✓ Любите своего ребенка, он - ваш!
- ✓ Обнимайте ребенка не менее 4 раз в день, а лучше-8 раз! Он ответит Вам тем же!
- ✓ Личный пример - лучше всякой морали!
- ✓ Каждый день начинайте с зарядки!
- ✓ Холодную воду берите в друзья, она дарит бодрость и закалику!
- ✓ В детский сад, в школу, на работу – пешком в быстром темпе!
- ✓ Будьте щедрыми на улыбку, никогда не унывайте!
- ✓ При встрече желайте друг другу здоровья (Здравствуй!)
- ✓ Употребляйте простую пищу. Она полезнее для здоровья, чем искусные яства!
- ✓ Совершайте ежедневные прогулки всей семьей – это отличная привычка!
- ✓ Прочтите книгу перед сном. Это гораздо полезнее, чем посмотреть телевизор или поиграть в компьютер!
- ✓ Режим дня – Ваш друг, хотите все успеть – успеете!



С уважением к Вам,
Инструктор по ФК 1 кв.категории д\с «Мозаика»
Яна Юрьевна Макарова