|  |
| --- |
| **Золотые правила здоровьесбережения**   * Соблюдать режим дня! * Обращайте большое внимание на питание! * Больше двигайтесь! * Проветривайте комнату! * Постоянно занимайтесь интеллектуальной деятельностью! * Гоните прочь уныние и хандру! * Старайтесь получать как можно больше положительных эмоций! * Желайте себе и окружающим только добра!   http://12313091997.ucoz.ua/_ph/1/342650744.jpg  **Соблюдайте правила здорового образа жизни вместе с детьми!**  4bb4a57aeabd56c7f93a0d06a1127503-1  Здоровье — самое ценное в жизни.  Когда у вас ничего не болит, здоровы ваши близкие, тогда и солнце светит ярче.  Только здоровый человек может радоваться каждому наступившему  дню. Без здоровья не нужны ни деньги,  ни золото, ни другие материальные блага. Поэтому если у вас хорошее здоровье,  берегите его!  Здоровье — это вопрос номер один.  Если у вас слабое здоровье, что  толку говорить о хорошей работе,  хорошей защите прав, хорошем образовании!  1639477473_97308c907cb6a4fe57ea264fea849fd8  **Здоровый образ жизни** – это совокупность действий и поступков человека, которые направлены на сохранение его духовного и физического здоровья.  «Здоровье до того перевешивает все  остальные блага жизни, что поистине  здоровый нищий счастливее больного  короля. ” —Артур Шопенгауэр    **Буклет для родителей**  **«Здоровый образ жизни»**  1634627554_23-papik-pro-p-plakat-zozh-23      Подготовила воспитатель МБДОУ  детский сад №8 «Звездочка»  Задощенко Г.М.  ***« Как сделать зарядку любимой***  ***привычкой ребенка»***  http://kulturarzn.ru/uploads/articles/image-m3id3520.jpg   * *Приучать своего ребенка к гимнастике с как можно более раннего возраста* * *Выполнять зарядку ежедневно, несмотря ни на какие обстоятельства. Их можно придумать много и разных* * *Превращать утреннюю зарядку в праздник бодрости и поднятия духа* * *Включать веселую и ритмичную музыку* * *Открывать окна и шторы для потока солнечного света и воздуха* * *Выполнять зарядку вместе со своим ребенком* * *Выполнять зарядку в течении 10-20 минут* * *Включать в комплекс зарядки не более 8-10 упражнений* * *Подмечать и подчеркивать достижения ребенка в выполнении упражнений комплекса зарядки* * *Менять упражнения, если они наскучили ребенку и придумывать вместе с ним новые.*   zdorovaya-strana    ***Как проводить оздоровительные***  ***минутки при выполнении***  ***домашних заданий»***   * *Оздоровительная минутка проводится через каждые 10-15 минут выполнения домашних заданий* * *Общая продолжительность оздоровительной минутки - не более 3-х минут* * *Если ребенок выполнял перед этим письменное задание, необходимо выполнить упражнение для рук: сжимание и разжимание пальцев, потряхивание кистями и т.д.* * *Очень полезны задания с одновременной, эмоциональной нагрузкой для снятия напряжения. Они могут быть такими: 1. «Моем руки»-энергичное потирание ладошкой о ладошку. 2. «Моем окна» - попеременное, активное протирание воображаемого окна. 3. «Ловим бабочку» - ловим воображаемую бабочку и выпускаем ее.* * *После длительного сидения ребенку необходимо делать потягивания, приседания, повороты туловища* * *Позаботьтесь о том, чтобы в Вашем доме был элементарный спортивный инвентарь: мяч, скакалка, обруч и т.п.* * *Если Вы сами в этот момент дома, делайте упражнения вместе с ребенком. Только тогда он поймет их важность и необходимость!*   http://mousoh62.ucoz.net/Andriyanicheva/598421211111.jpg    ***Уважаемые мамы и папы! Помните!***  ***Самое главное – сохранить физическое и психическое здоровье ребенка!***   * *Разговаривайте со своим ребенком о необходимости беречь собственное здоровье* * *Собственным примером демонстрируйте своему ребенку уважительное отношение к своему здоровью* * *Не позволяйте ему выполнять режим дня от случая к случаю* * *Если ребенок болен, но протекание болезни позволяет ему делать зарядку и он этого хочет – не препятствуйте ему* * *Посещайте вместе с ним спортивные мероприятия и праздники, особенно детские* * *Бывайте вместе с ним на воздухе, участвуйте в его играх и забавах* * *Дарите ребенку подарки, которые будут способствовать сохранению его здоровья* * *Не смейтесь над ребенком, если он выполняет какое-то упражнение не так* * *Приветствуйте его общение со сверстниками, которые занимаются спортом* * *Не ждите, что здоровье придет к вам само. Идите вместе со своим ребенком ему на встречу!*   190e7962-496b-56ea-a96a-6faec05ed232 |