|  |
| --- |
| **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!**4bb4a57aeabd56c7f93a0d06a1127503-1Здоровье — 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 |