



# Десять советов родителям



Которые помогут в  
сохранении  
здоровья вашего  
ребенка.

# Совет первый

Старайтесь активно участвовать в оздоровлении своего ребенка. Не только рассказывайте ему, что нужно делать, но и личным примером показывайте полезность для здоровья соблюдения правил личной гигиены, утренней гимнастики, закаливания, правильного питания.



# Совет второй



**Научите ребенка  
неукоснительно соблюдать  
гигиенические  
требования к чистоте тела,  
белья, одежды, жилища.**

# Совет третий

- Ничто так не вредит нервной системе ребенка, как отсутствие режима дня. Приучайте ребенка строить свой день чередуя отдых и труд.



Ритм жизни, предусматривающий занятия физкультурой и спортом, прогулки и игры на свежем воздухе, а также полноценное питание и крепкий сон- лучшая профилактика утомления и болезней.

# Совет четвертый



- Помогите ребенку овладеть навыками самоконтроля за своим здоровьем. Заведите тетрадь здоровья, где будете записывать его рост, вес, температуру, пульс, самочувствие....вам самим и вашему ребенку понравится такой контроль.



# Совет пятый



- Научите ребенка правильно пользоваться естественными оздоровительными факторами-СОЛНЦЕМ, ВОЗДУХОМ, ВОДОЙ. Воспитывайте у него стремление и привычку к закаливанию организма.



# Совет шестой

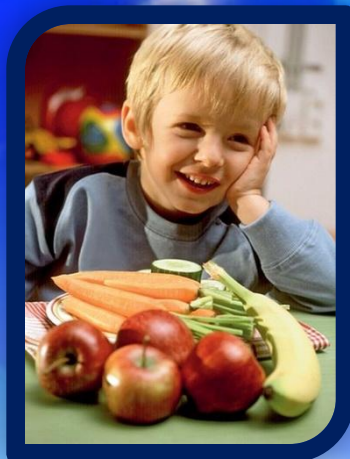


Помните, что в движении-  
жизнь. Занимайтесь вместе  
с ребенком спортом,  
физической культурой,  
больше гуляйте, играйте на  
свежем воздухе.

Здоровый образ жизни  
культивируемый в семье-  
залог здоровья вашего  
ребенка.



# Совет седьмой



Организируйте правильное питание и воспитывайте положительное отношение к соблюдению режима питания. Ребенок должен знать, какие продукты полезны, а какие вредны для здоровья.



# Совет восьмой

- Познакомьте ребенка с правилами безопасного поведения в доме, на улице, на отдыхе, учите его выполнять эти правила, чтобы избежать ситуаций опасных для жизни.

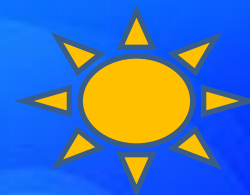


# Совет девятый



- Научите ребенка элементарным правилам профилактики инфекционных заболеваний.

# Совет десятый



- Читайте научно-популярную литературу о возрастных и индивидуальных особенностях развития ребенка, о том, как научить его укреплять свое здоровье.

# Народная мудрость



- Аппетит от больного бежит, а к здоровому катится.
- Береги платье снову, а здоровье смолоду.
- Болезнь человека не красит.  
Болен - лечись, а здоров - берегись.
- Дал бы бог здоровья, а счастье найдем.
- Деньги потерял - ничего не потерял, время потерял многое потерял, здоровье потерял - все потерял.



- Здоров будешь - все добудешь.
- Здоровье дороже богатства.
- Здоровье дороже денег, здоров буду и денег добуду.
- Здоровье не купишь - его разум дарит.



# Стоит задуматься

- *... показатели здоровья российских детей – о дни из худших в Европе*
- При поступлении в детский сад от 20 до 50% детей имеют низкие и ниже средних возрастно-половые показатели развития основных физических качеств.
- Среди современных детей в возрасте 7 лет «школьно незрелые» составляют более 40% (это в 2 раза больше, чем в 80-е гг). Настораживает тот факт, что среди этой категории детей мальчиков почти в 2 раза больше, чем девочек
- У значительной части детей младшего школьного возраста отмечается замедление темпов нервно-психического развития: наглядно-образного мышления, произвольного внимания, ассоциативной памяти. Это крайне негативно отражается на показателях готовности ребенка к школьному обучению.



# **Берегите свое здоровье!**

Материал подготовила

**АСАНОВА НУРИЯ**

**МАВЛЕТШАЕВНА**

Инструктор по физической культуре

МБДОУ Старополтавский детский сад

**«СОЛНЫШКО»**