



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.

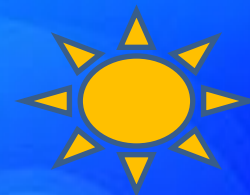


Совет девятый



- 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»