0

***Если хочешь быть здоров***

Чтоб здоровье сохранить,

Организм свой укрепить,

Знает вся моя семья

Должен быть режим у дня.



***«Хорошее здоровье,***

***ощущение полноты,***

***неистощимости физических сил, важнейший источник***

***жизнерадостного***

***мировосприятия, оптимизма,***

***готовности преодолеть любые трудности.***

 ***Больной, хилый, предрасположенный к заболеваниям ребёнок-***

***источник многочисленных невзгод.»***

 ***В.А. Сухомлинский***



МДОУ детский сад № 32

Воспитатель Полежаева Т.Д.

Кушать овощи и фрукты,

Рыбу, молокопродукты.

Вот полезная еда,

Витаминами полна.

**Главное правило, которое следует помнить родителям, заботящимся о здоровье своего ребёнка, – это то, что приучать ребёнка к здоровому образу жизни нужно как можно раньше; тогда в будущем вам не придется заставлять его заниматься спортом и правильно питаться, потому что он и так будет это делать по привычке!**

**Совет № 1**

Старайтесь организовать день ребенка так, чтобы он как можно больше двигался: поощряйте пешие прогулки, пусть он играет в футбол с друзьями, катается на велосипеде или выгуливает собаку вместо того, чтобы лежа смотреть телевизор, и ходит по лестнице вместо того, чтобы использовать лифты или эскалаторы. Не забывайте делать все это сами и хвалить ребенка, когда вы видите, что он проявляет большую физическую активность.

**Совет № 2**

Ограничивайте время, которое ребёнок может проводить перед экраном телевизора или компьютера!

**Совет № 3**

Дайте ребенку возможность попробовать себя в разных видах спорта. Если ему понравится тот или иной вид спорта, вам не придется уговаривать его идти в секцию. Напротив, если заставлять ребенка заниматься спортом, который ему совсем не по душе, это может спровоцировать отрицательное отношение к спорту вообще! Старайтесь не пропускать спортивные события, в которых участвует ваш ребенок, будьте его самым преданным фанатом – это будет только подогревать его спортивный интерес.

**Совет № 4**

Регулярно выполняйте физические упражнения. Физические упражнения усиливают работу сердца, заставляя его перегонять большее количество крови и переносить больше кислорода из легких. Разгоряченное тело потеет. Активируется выработка естественных иммунных клеток организма, убивающих вирусы.

**Совет № 5**

Следует ребята знать,

Нужно всем побольше спать

Ну а утром не ленится,

На зарядку становится!

**Совет № 5**

Мощным фактором профилактики детских простудных заболеваний является закаливание. Средствами закаливания являются солнце, воздух и вода.

На прогулку выходи,

Свежим воздухом дыши.

Только помни при уходе:

Одевайся по погоде!

Ну а если уж случилось:

Разболеться получилось,

Знай, к врачу тебе пора.

Он поможет нам всегда!

**МДОУ детский сад№ 32**

**Воспитатель:**

**Полежаева Т.Д.**