

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад №25 «Рябинка»

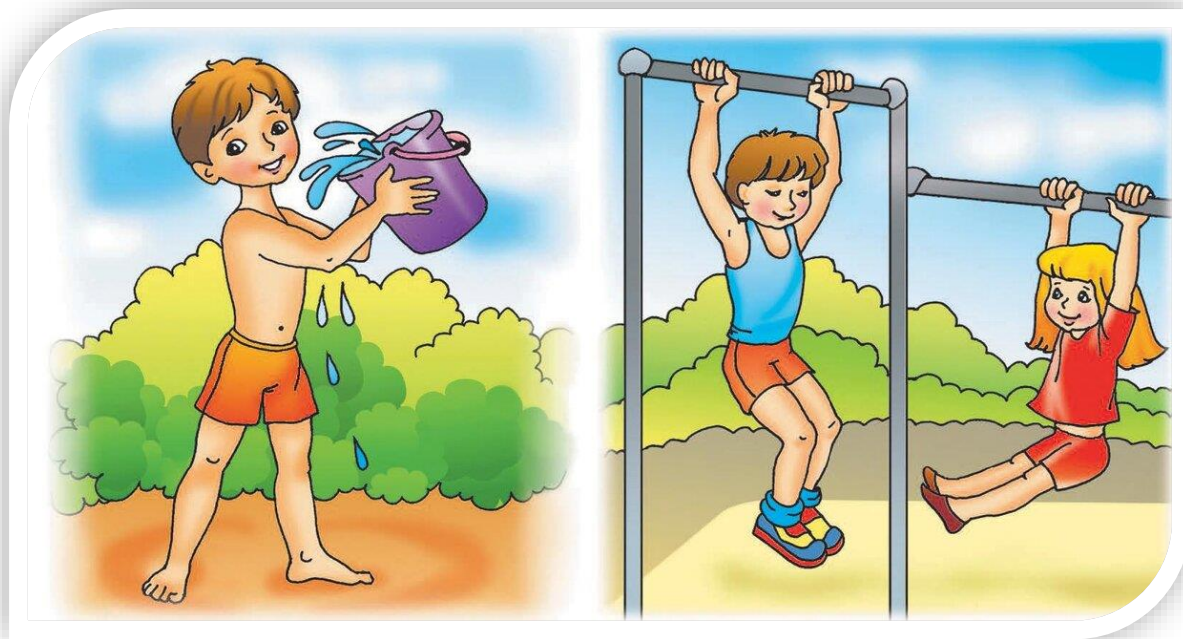
«Я вырасту здоровым»



г. Бердск

**«Если хочешь воспитать своего ребёнка здоровым,
сам иди по пути здоровья, иначе его некуда будет вести! ».**

В. А. Сухомлинский.



Фундамент здоровья закладывается в детстве: происходит его интенсивный рост и развитие, формируются основные движения, осанка, а также необходимые навыки и привычки, приобретаются базовые физические качества, вырабатываются черты характера, без которых невозможен здоровый образ жизни.



Здоровье – это бесценный дар.

1. **Спокойный психологический климат:** перебранки в присутствии ребёнка способствуют возникновению невроза, усугубляющий нервную систему;
2. **Правильно организованный режим дня,** который оптимально сочетает периоды бодрствования и сна детей в течении суток, удовлетворяет их потребности в пище, в деятельности, отдыхе, двигательной активности...

Режим дисциплинирует детей, способствует формированию многих полезных навыков, приучает к определённому ритму.

Основными компонентами режима дня являются прогулка и сон. Пребывание на свежем воздухе способствует повышению сопротивляемости организма к болезням. После активной прогулки у ребёнка всегда нормализуется аппетит и сон.

3. **Правильное питание,** здесь очень важно соблюдать определённые интервалы между приёмами пищи.





Для укрепления здоровья необходимы занятия физкультурой и закаливанием. Они обладают выраженным тренирующим эффектом и способствуют закаливанию организма. При закаливании одновременно происходит и повышение иммунитета за счёт увеличения выработки в организме интерферона и других защитных факторов. Поэтому было бы здорово, если закаливание стало общим семейным делом.

К закаливанию относят: воздушные ванны, водные ножные ванны, полоскание горла, контрастное воздушное закаливание, хождение босиком, контрастный душ.

Если мы хотим **видеть своего ребёнка здоровым** – надо ежедневно проводить закаливающие процедуры.

Отсутствие вредных привычек.

Удар по здоровью ребёнка наносят вредные наклонности родителей.

Помните, что дети всегда, даже подсознательно, стараются копировать родителей, и, если ваш образ жизни трудно назвать здоровым, никакие запреты не заставят ваше чадо отказаться от вредных привычек!

Хорошее здоровье – один из главных источников счастья и радости человека, неоценимое его богатство, которое медленно и с трудом накапливается, но которое можно быстро и легко растерять.

Ребёнок счастлив и весел только тогда, когда у него здоровая семья.

Здоровая семья – это небосвод, на котором всегда светит солнце, взаимопонимание, уважение, любовь, дружба.

