

Как сделать зарядку любимой привычкой ребенка

Уважаемые взрослые! Помните!

Дефицит двигательной активности ребенка составляет 40% от принятой нормы. Для компенсации потребности в движении ребёнок должен ежедневно активно двигаться не менее двух часов.

Для того, чтобы зарядка стала для вашего ребенка необходимой привычкой, вы должны неукоснительно выполнять следующие условия:

- 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 своего ребенка в выполнении упражнений комплекса зарядки.
- Менять упражнения, если они наскучили ребенку и придумывать вместе с ним новые.



Забота о здоровье – одна из важнейших задач каждого человека. Среди всех земных благ здоровье – ценный дар, данный человеку природой, заменить который нельзя ничем.

«Здоровье – это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не только отсутствие болезни и физических дефектов».

В центре работы по сохранению и укреплению здоровья детей должна находиться:

во-первых, семья, включающая всех ее членов и условия проживания;

во-вторых, дошкольное образовательное учреждение, где ребенок проводит

Государственное учреждение Тульской области «Социально-реабилитационный центр для несовершеннолетних № 4»

Памятка

для родителей

«Здоровьесбережение»



воспитатель:

Сонина З.В.

Режим дня – это система распределения периодов сна и бодрствования, приемов пищи, гигиенических и оздоровительных процедур, занятий и самостоятельной деятельности детей. Бодрое, жизнерадостное и в то же время уравновешенное настроение детей в большой мере зависит от строгого выполнения режима дня.

Зарядка самое лучшее средство взбодриться на весь день. И в детском саду зарядке отводится самое лучшее время – утро.

Каждый день ребенка начинается с утренней гимнастики, ведь утренняя зарядка каждому нужна как подзарядка. Она тонизирует мышцы и все системы организма, настраивает ребенка позитивно на весь последующий день. Чтобы дети получали заряд бодрости и хорошего настроения, зарядка проходит под музыку с различными предметами.

Рациональное питание – это разнообразное питание с учетом индивидуальных особенностей человека, его возраста, физических нагрузок, климатических и сезонных особенностей окружающей среды. Рациональное питание является важнейшим условием человека и его работоспособность.

С пищей человек получает все необходимые элементы, требующихся для роста и развития и обеспечивающие организм энергией, необходимые для жизнедеятельности.

Правильное питание - основа здорового образа



Проблема здоровья дошкольников в настоящее время очень актуальна. Чтобы быть здоровым, нужно овладеть искусством его сохранения и укрепления. Этому искусству и должно уделяться как можно больше внимания в дошкольном возрасте. Следует помнить о том, что только в дошкольном возрасте самое благоприятное время для выработки правильных привычек, которые в сочетании с обучением дошкольников здоровьесберегающим технологиям сохранения и укрепления здоровья приведут к положительным результатам.



Щекино 2025 г.

Правила закаливания детей.

Закаливание детей необходимо для того, чтобы повысить их устойчивость к воздействию низких и высоких температур воздуха и за счет этого предотвратить частые заболевания.

При закаливании детей следует придерживаться таких основных принципов:

- проводить закаливающие процедуры систематически,
 - увеличивать время воздействия закаливающего фактора постепенно,
 - учитывать настроение ребенка и проводить процедуры в форме игры,
 - начинать закаливание в любом возрасте,
 - никогда не выполнять процедуры, если малыш замерз, то есть не допускать переохлаждения ребенка,
 - избегать сильных раздражителей: продолжительного воздействия холодной воды или очень низких температур воздуха, а также перегревания на солнце,
 - правильно подбирать одежду и обувь: она должна соответствовать температуре окружающего воздуха и быть из натуральных тканей и материалов,
 - закаляться всей семьей,
 - закаливающие процедуры сочетать с физическими упражнениями и массажем.
- Делайте эти закаливающие процедуры вместе всей семьей!

