

8. Полноценный сон:

своевременное засыпание не позднее 21.00-22.00, минимальная длительность сна – 8-10 часов.



9. **Творчество**, в котором ребенок может выразить себя: свои мысли, чувства, эмоции. Он может создать свой мир по своим законам, почувствовать радость и удовлетворение. В творчестве ребенок может проявить негативные чувства и переживания и освободиться от них.



10. Любовь и забота в семье!

Обстановка, в которой воспитывается ребенок, психологический климат в семье имеют огромное влияние на состояние физического и психического здоровья ребенка. В комфортной ситуации развитие ребенка идет быстрее и гармоничнее. Он впитывает в себя все позитивное, что его окружает. И это делает его сильным, счастливым и уверенным в себе человеком.



**Дорогие ребята!
А также их мамы и папы!**

- Новый день всегда начинайте с улыбки и утренней гимнастики, соблюдайте режим дня.
- Помните: лучше – умная книга, чем бесцельный просмотр телевизора.
- Помните: простая пища полезнее для здоровья, чем искусственные яства.
- Положительное отношение к себе – основа психологического выживания.
- Личный пример по ЗОЖ – лучше всякой морали.
- Лучший вид отдыха – прогулка всей семьей на свежем воздухе.

«Двигайся больше – проживёшь дольше!»



Муниципальное бюджетное
дошкольное образовательное
учреждение детский сад №1
«Дюймовочка» ЕМР РТ

ФОРМУЛА ЗДОРОВЬЯ ДЕТЕЙ



Выполнила:
Ахметшина Лена Рифатовна

В дошкольном детстве закладывается фундамент здоровья ребёнка, 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.

Забота о развитии и здоровье ребёнка начинается с организации здорового образа жизни в семье. Здоровый образ жизни – это и благоприятный эмоциональный климат в семье, дружелюбное, доброжелательное отношение родителей друг к другу и к ребёнку; это и правильно организованное рациональное питание, и использование движений, физических упражнений на воздухе, и достаточная трудовая активность, и, конечно, образцовое поведение взрослых.

Для того чтобы ребёнок был здоров, необходимо прививать ему здоровый образ жизни. Из чего же складывается «формула здоровья» ребенка?

1. Режим дня.

Очень важно приучать ребенка просыпаться и засыпать, кушать, гулять, играть в одно и то же время.



2. Детям для полноценного роста и развития необходимо **рациональное полноценное питание**. В организации питания Вашего ребенка постарайтесь придерживаться простых, но очень важных правил:

- питание по режиму;
- для приготовления пищи используйте свежие и натуральные продукты.



3. **Витамины** - необходимое средство для укрепления иммунитета, для нормального роста и развития Вашего ребенка.



4. **Двигательная активность** в течение дня: зарядка, подвижные игры, занятия различными видами спорта. Движение - это естественное состояние ребенка.



5. Прогулки на свежем воздухе

Для хорошего самочувствия и успешной деятельности ребенку необходимо пребывание на свежем воздухе минимум 3 часа в день.



6. Закаливающие процедуры.

Закаливание

Направлено на повышение устойчивости организма к переохлаждению или перегреванию

- Хождение босиком
- Контрастный душ
- Воздушные ванны
- Солнечные ванны
- Обтирание
- Обливание
- Полоскание горла прохладной водой



7. Личная гигиена.

Личная гигиена важна для любого из нас. Ведь, благодаря ей, человек сохраняет и укрепляет свое здоровье

