

Главные правила здорового образа жизни

Буклет "Главные правила здорового образа жизни" в рамках проведения занятий "Родительский университет "Главные правила здорового образа жизни"

Здоровье =

Рациональное питание + Двигательная активность + Положительные эмоции

*«Деньги потерял – ничего не потерял, время потерял – много потерял, а здоровье потерял – всё потерял»
(Народная мудрость)*

Что такое здоровый человек?

весёлый, бодрый, жизнерадостный, энергичный, крепкий, сильный, не больной.

Что нужно делать, чтобы быть здоровым?

заниматься спортом, делать зарядку, употреблять витамины, быть на свежем воздухе, соблюдать режим дня, избегать перегрузок, полноценное питание, эмоциональное и психическое спокойствие, закаляться, ходить пешком.

Рациональное питание

“Поздно носить в больницу килограммы апельсинов, лучше до этого ежедневно давать третью морковь...”

Советы:

1. Для сбалансированного питания ребёнку необходимы такие продукты: мясо, рыба, молочные продукты, яйца, овощи, фрукты, ягоды.
2. Интервал между приёмами пищи не должен превышать 3 – 4 часа, так как большие перерывы между приёмами пищи сказываются на состоянии здоровья ребёнка, вызывают утомление, снижение работоспособности, головную боль.
3. Особенно важен для детей утренний завтрак.
4. Родители должны с детства прививать ребёнку не только культуру поведения за столом, но и культуру питания.

Двигательная активность

«Жизнь – это движение»

Советы:

1. Виды упражнений, развивающие координацию движений.
2. Бег, прыжки, усложненные необходимостью ориентироваться в пространстве при строгом лимите времени
3. Упражнения с предметами, требующими точных и согласованных движений.
4. Основная цель - научить детей мгновенно принимать решение и подчинять движения своего тела этим командам
5. Лучше всего начинать с бега. Необходимо заставить «мыслить» в движении: менять направление и скорость бега, преодолевать препятствия. Можно

чередовать бег с прыжками. После того как они их освоят, вести упражнения для рук

Положительные эмоции

«Добро, которое ты делаешь от сердца, ты делаешь всегда себе»

Л.Н.Толстой

Памятка для родителей.

Уважаемые папы и мамы! Помните!

- Самое главное – сохранить физическое и психическое здоровье ребёнка.
- Разговаривайте со своим ребёнком о необходимости беречь собственное здоровье.
- Собственным примером демонстрируйте своему ребёнку уважительное отношение к собственному здоровью.
- Не позволяйте ему выполнять режим дня от случая к случаю.
- Если ребёнок болен, но протекание болезни позволяет ему делать зарядку и он этого хочет – не препятствуете ему.
- Посещайте вместе с ним спортивные мероприятия и праздники, особенно детские.
- Бывайте вместе с ним на воздухе, участвуйте в его играх и забавах.
- Дарите ребёнку подарки, которые будут способствовать сохранению его здоровья.
- Не смейтесь над ребёнком, если он выполняет какое-то упражнение не так.
- Приветствуйте его общение со сверстниками, которые занимаются спортом.
- Не ждите, что здоровье само придёт к вам. Идите вместе со своим ребёнком ему навстречу!