



- Закаливание

- Физическая активность

Движение это- жизнь и здоровье.



- Отсутствие вредных привычек

- Личная гигиена

Чистота-половина здоровья!

- Здоровое питание

Исключите из питания ребенка продукты, содержащие искусственные красители, ароматизаторы, консерванты и усилители вкуса, а также кондитерские изделия с большим содержанием сахара и жиров

Вредные

Продукты для детского организма



Продукты с большим количеством сахара способствуют развитию кариеса и ожирению. Целый набор вредных веществ, из насыщенных жиров и углеводов, синтетических добавок и заменителей вызывают массу серьезных заболеваний. Несут огромный вред детской пищеварительной системе.

ЗДОРОВЬЕ – ЭТО БУДУЩЕЕ!



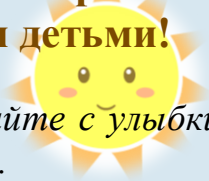
МБДОУ «Детский сад №12 «Буратино»
Консультационный центр
«Первые шаги»

Укрепление и
сохранение
здоровья
дошкольника



Консультант, инструктор по физической культуре: Муртазина Раиля Азатовна

Соблюдайте золотые правила вместе со своими детьми!



- Новый день начинайте с улыбки и утренней разминки.
- Соблюдайте режим дня.
- Каждый день начинаем с зарядки.
- Просыпаясь, не залеживаемся в постели.
- Берем холодную воду в друзья, она дарит бодрость и закалку.
- В детский сад, в школу на работу пешком в быстром темпе.
- Лифт- враг наш.
- Будем щедрым на улыбку, никогда не унываем!
- При встрече желаем друг другу здоровья (Здравствуй!)
- Лучшее умная книга, чем бесцельный просмотр телевизора.
- Используйте естественные факторы закаливания-солнце, воздух и воду.
- Помните: простая пища полезнее для здоровья, чем искусственные яства.
- Лучший вид отдыха - прогулка с семьей на свежем воздухе.
- Лучшее развлечение для ребенка-совместная игра с родителями.
- Любите и уважайте своего ребенка- он ваш.



МЫ ЗА ЗОЖ

Какой бы совершенной ни была медицина, она не может избавить каждого от всех болезней. Человек-сам творец своего здоровья, за которое надо бороться.



С раннего возраста необходимо вести, активный образ жизни, закаливаться, заниматься физкультурой и спортом, соблюдать правила личной гигиены, словом добиваться разумными путями подлинной гармонии здоровья.



Основные составляющие здорового образа жизни ребенка

• Режим дня

Распоряжайтесь своим временем грамотно. Составив режим, вы будете больше успевать сделать за день, избегая переутомления.

• Сон



Это состояние человека, при котором все его тело отдыхает.

- Во время сна человек отдыхает и набирается сил.

- Сон позволяет мозгу развиваться, а телу расти.

В среднем взрослый человек должен спать 8 часов. Детям рекомендуется спать 9-10 часов.

Свежий воздух, прогулки, спокойные игры, водные процедуры и чистая постель ускоряют наступление сна, увеличивают его продолжительность.

Мешают спать плотный ужин перед сном, крепкий чай или кофе, шумные игры и поздний просмотр телепередач.

