

10 заповедей здоровья

1. Заповедь .

Соблюдаем режим дня.

Очень важно приучать ребёнка просыпаться и засыпать, кушать, играть, гулять, трудиться в одно и то же время. Следует уделять особое время полноценному сну (своевременное засыпания – не позднее 21.00-22.00, минимальная длительность сна – 8-10 часов).

2. Заповедь .

Регламентируем нагрузки

Очень важно регламентировать как физические нагрузки, так и эмоциональные и интеллектуальные. Другими словами, жить под девизом «Делу время — потехе час». Нужно внимательно следить за поведением ребенка. Внимание! Превышение даже эмоционально-положительных нагрузок (увлекательные игры, радостное общение) может при вести к перегрузкам и как следствие к негативным результатам

3. Заповедь .

Свежий воздух.

Свежий воздух просто необходим детскому развивающемуся мозгу! Недостаток кислорода приводит к значительному ухудшению самочувствия. Для хорошего самочувствия и успешной деятельности ребенку необходимо пребывание на открытом свежем воздухе минимум два часа в день и в проветренном помещении во время сна. Помните, для нормального функционирования детский мозг нуждается в большом количестве кислорода. Ежедневные прогулки — эффективный метод закаливания ребенка.

4. Заповедь.

Двигательная активность.

Движение - это естественное состояние ребенка. Задача и взрослых - создать условия для двигательной активности ребенка. Пусть ваш ребенок как можно больше гуляет, играет в подвижные игры, бегает, прыгает, лазает, плавает. Это очень важно для полноценной деятельности мозга, а следовательно, и всего организма ребенка.

5. Заповедь .

Физическая культура.

Систематические занятия физкультурой очень полезны для здоровья. Они укрепляют не только физическое здоровье, и психику ребенка, позитивно влияют

на его характер, способствуют развитию волевых качеств, уверенности в себе, ответственности, умения дружить.

6. Заповедь.

Водные процедуры.

Водные процедуры очень полезны для здоровья, хорошего самочувствия, прекрасного настроения. Вы можете выбрать любой, подходящий для ребенка вид водных процедур или же чередовать разные виды.

7. Заповедь.

Простые приемы массажа биологически активных точек рук, ступней, ушных раковин, лица и тела.

Массаж биологически активных точек, расположенных в области носа, глаз, ушей, у висков, на пальцах рук и ног, на кистях рук, на подошвах, путем надавливания, растирающих линейных и вращательных движений является прекрасным средством улучшения регуляции деятельности всех систем организма. Таким образом, он нормализует работу всех органов и систем, в том числе и психики.

8. Заповедь

Теплый, доброжелательный психологический климат и семья.

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. Мудрость воспитания заключается в соблюдении баланса между запретами и разрешениями. Стремитесь быть мудрыми в воспитании своего ребенка! Позитивно общаясь с ребенком, вы заряжаетесь его энергией. Наш негатив (крик, раздражение) разрушает неокрепшую психику ребенка, дезориентирует его и, следовательно, в конечном счете ослабляет его здоровье.

9. Заповедь.

Творчество.

В творчестве ребенок может выразить себя: свои мысли, чувства, эмоции. В творчестве ребенок может проявить негативные чувства и переживания и освободиться от них. Через творчество ребенок постигает прекрасное, гармонию мира. Помогите ребенку увидеть прекрасное в мире, влюбиться в красоту и поддержите его желание созидать. Для этого подходят различные виды деятельности. Все это и многое другое дает возможность эмоционального выражения, учит ребенка любить труд, гордиться собой. Заповедь 10. Питание.

10. Заповедь .

Питание.

Детям для полноценного роста и развития необходимо рациональное питание. В организации питания ребенка следует придерживаться простых, но очень важных правил :

- Питание по режиму (выработать у ребенка привычку есть в строго отведенные часы).
- Для приготовления пищи использовать только натуральные продукты, не содержащие консервантов, синтетических добавок.
- Включать в рацион питания ребенка богатые витаминами и минеральными веществами продукты, особенно в весенний период.
- Важно, чтобы питание было хорошо сбалансировано: в пище должно быть достаточное количество белков, жиров и углеводов.
- Ежедневно на столе должны быть фрукты и овощи.
- Аппетит ребенка зачастую зависит от внешнего вида еды. Малыш будет есть с большим удовольствием, если творчески оформить блюдо, создавая из продуктов какие-либо узнаваемые им фигурки.

Важно помнить, что иногда дети хотят ту или иную еду потому, что это потребность их организма.