

## «Здоровье наших детей в наших руках»

Родители - лучший пример для детей. «Родители являются первыми педагогами. В силу большой подражательности детей дошкольного возраста велика роль постоянного примера окружающих его взрослых - родителей, воспитателей, старших братьев и сестер — для поддержания стремления заниматься ежедневно физическими упражнениями, зарядкой, закаливанием. Для того, чтобы дети росли здоровыми:

I. Прежде всего, необходимо активно использовать целебные природные факторы окружающей среды: чистую воду, ультрафиолетовые лучи солнечного света, чистый воздух, фитонцидные свойства растений.

II. Ребёнку необходим спокойный, доброжелательный психологический климат. Так давайте же больше улыбаться и дарить радость друг другу!

III. Правильно организованный режим дня. Важно чтобы домашний режим был продолжением режима дня детского сада, и особенно в выходные дни.

IV. Полноценное питание: включение в рацион продуктов, богатых витаминами А, В, С и Д, минеральными солями и белком. Важен режим питания – соблюдение определённых интервалов между приёмами пищи.

V. Формировать интерес к оздоровлению собственного организма. Чем раньше ребёнок получит представление о строении тела человека, узнает о важности закаливания, движения, правильного питания, тем раньше он будет приобщён к здоровому образу жизни.

VI. Для укрепления здоровья эффективны ходьба и бег, которые предохраняют организм человека от возникновения болезней.

VII. Закаливание - повышение устойчивости организма к неблагоприятному воздействию ряда факторов окружающей среды путём систематического кратковременного воздействия на организм этих же факторов в малых дозах.

VII. Чтобы повысить защитные силы организма ребёнка, рекомендуется приём витаминов. Витамины участвуют в обмене веществ и регулируют отдельные биохимические и физиологические процессы.

VIII. Удар по здоровью ребёнка наносят вредные наклонности родителей. Не секрет, что дети курящих отцов и матерей болеют бронхолёгочными заболеваниями чаще, чем дети некурящих.

