

***Уважаемые родители!***

***Воспитывайте у ребенка привычку быть внимательным к своему здоровью с детских лет. Систематические занятия физкультурой очень полезны для здоровья***

***Ваш ребенок уже знает определенные правила и может сам их выполнять (с Вашей помощью)***

***Предлагаем Вам***

***10 советов ЗДОРОВЬЯ, которые Вы можете***

***использовать с детьми в домашних условиях***

- **Соблюдаем режим дня**

 Очень важно приучать ребенка просыпаться и засыпать, кушать, гулять, играть в одно и то же время. Следует уделять особое внимание, полноценному сну (своевременное засыпание – не позднее 21.00-22.00, минимальная длительность сна 9-10 часов)

- **Регламентируем нагрузки**

 Очень важно регламентировать как физические нагрузки, так и эмоциональные и интеллектуальные. Другими словами, жить под девизом «Делу время – потехе час»

- **Свежий воздух**

 Свежий воздух необходим детскому развивающемуся мозгу! Недостаток кислорода приводит к значительному ухудшению самочувствия

- **Двигательная активность**

 Движение – это естественное

состояние ребенка. Пусть Ваш

ребенок как можно больше гуляет,

играет в подвижные игры, бегает, прыгает, лазает, плавает

- **Физическая культура**

 Систематические занятия

физкультурой очень полезны для здоровья. Они укрепляют не только физическое здоровье, но и психику ребенка

- **Водные процедуры**

 «Давайте же мыться, плескаться,

Купаться, нырять, кувыркаться...»

Всем с детства известны строки К.Чуковского







 - **Используйте простые приемы массажа**

 Биологически активных точек рук, ступней, ушных раковин, лица и тела

 -**Теплый, доброжелательный**

 **психологический климат в семье**

 В комфортной ситуации развитие ребенка идет быстрее и гармоничнее

 **- Питание**

 Детям для полноценного роста и развития необходимо рациональное питание

 **- Творчество**

 В творчестве ребенок может выразить себя: свои мысли, чувства, эмоции. Помогите ребенку увидеть прекрасное в мире, влюбиться в красоту и поддержите его желание созидать

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад №1 общеразвивающего вида с приоритетным осуществлением деятельности по художественно-эстетическому развитию воспитанников»



 ***(советы родителям)***

**Инструктор**

**по физической культуре:**

**Кваскова Ж.А.**