





## *Золотые правила здоровьесбережения.*

- 1. Соблюдать режим дня!*
- 2. Обращайте большое внимание на питание!*
- 3. Больше двигайтесь!*
- 4. Проветривайте комнату!*
- 5. Постоянно занимайтесь интеллектуальной деятельностью!*
- 6. Гоните прочь уныние и хандру!*
- 7. Старайтесь получать как можно больше положительных эмоций!*
- 8. Желайте себе и окружающим только добра!*

*Соблюдайте правила  
здорового образа  
жизни вместе с  
детьми!*



## **Положительные эмоции**

*Умей принудить сердце, нервы, тело  
Тебе служить, когда в твоей груди  
Уже давно все пусто, все сгорело,  
И только воля говорит: "Иди!"  
Останься прост, беседа с царями,  
Останься честен, говоря с толпой;  
Будь прям и тверд с врагами и друзьями,  
Пусть все, в свой час, считаются с  
тобой;  
Наполни смыслом каждое мгновение,  
Часов и дней неумолимый бег, -  
Тогда весь мир ты примешь во владенье,  
Тогда, мой друг, ты будешь Человек!*

*Р. Киплинг*



## *Памятки для родителей «Здоровый образ жизни»*

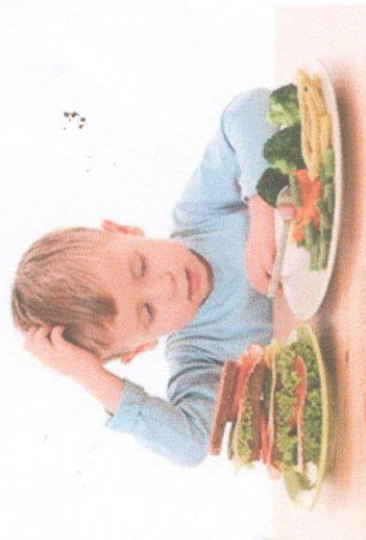


**Здоровый образ жизни – это**  
совокупность действий и  
поступков человека, которые  
направлены на сохранение его  
духовного и физического здоровья.



## РЕКОМЕНДАЦИИ ПРАВИЛЬНОГО ПИТАНИЯ

1. В ПИТАНИИ ВСЕ ДОЛЖНО БЫТЬ В МЕРУ
2. ПИЩА ДОЛЖНА БЫТЬ РАЗНООБРАЗНОЙ
3. ЕДА ДОЛЖНА БЫТЬ ТЕПЛОЙ
4. ПИЩЕ НЕОБХОДИМО ТЩАТЕЛЬНО ПЕРЕЖЕВАТЬ
5. В МЕНЮ ОБЯЗАТЕЛЬНО ВКЛЮЧАЮТСЯ ОВОЩИ И ФРУКТЫ
6. ЕСТЬ НЕОБХОДИМО 3-4 РАЗА В ДЕНЬ
7. НЕЛЬЗЯ ЕСТЬ ПЕРЕД СНОМ
8. ДЕТАМ НЕ РЕКОМЕНДУЕТСЯ ЕСТЬ КОПЧЕНОЕ, ЖАРЕННОЕ, ОСТРОЕ
9. НЕЛЬЗЯ ЕСТЬ ВОХОМЯТКУ
10. КАК МОЖНО МЕНЬШЕ ЕСТЬ СПАДОСТЕЙ
11. НИКОГДА НЕ ПЕРКУСЬВАЙТЕ ЧИПСАМИ, СУХАРИКАМИ И ПРОЧИМИ ВРЕДНЫМИ ПРОДУКТАМИ...

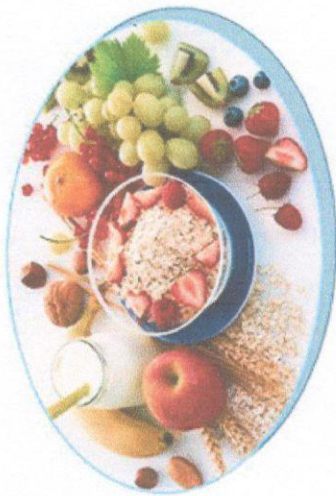


## СЕКРЕТЫ ХОРОШЕГО АППЕТИТА

1. НЕ ДЕЛАЙТЕ ЗА СТОЛОМ ЗАМЕЧАНИЙ
2. НЕ РАССКАЗЫВАЙТЕ СТРАШНЫХ ИСТОРИЙ
3. НЕ ГОВОРИТЕ О ПРОБЛЕМАХ
4. НЕ ЗАПУГИВАЙТЕ И НЕ УТРЕКАЙТЕ
5. НАКЛЫДЫВАЙТЕ СТОЛЬКО ЕДЫ, СКОЛЬКО СЪЕСТ ВАШ РЕБЕНОК
6. УКРАСЬТЕ БЛЮДО

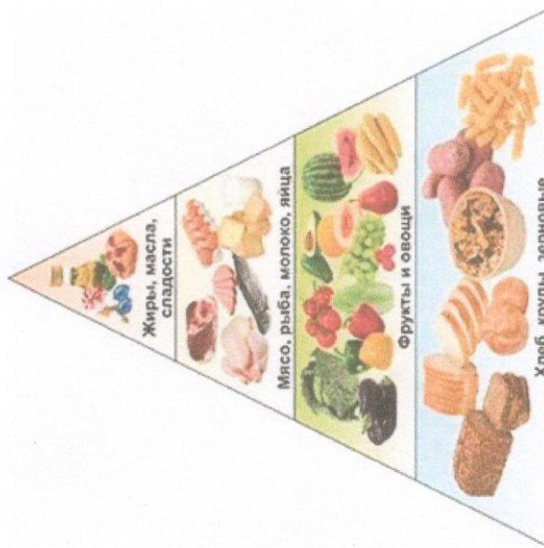


Я умею думать,  
Я умею рассуждать,  
Что полезно для  
здоровья,  
Я буду выбирать!



## БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ

«Пирамида здорового питания»



Мы – то, что мы едим



### Памятка № 1

«Как сделать зарядку любимой привычкой ребенка».

- ✓ Приучать своего ребенка к гимнастике с как можно более раннего возраста
- ✓ Выполнять зарядку ежедневно, не смотря ни на какие обстоятельства. Их можно придумать много и разных
- ✓ Превращать утреннюю зарядку в праздник: бодрости и поднятия духа
- ✓ Включать веселую и ритмичную музыку
- ✓ Открывать окна и шторы для потока солнечного света и воздуха
- ✓ Выполнять зарядку вместе со своим ребенком
- ✓ Выполнять зарядку в течении 10-20 минут
- ✓ Включать в комплекс зарядки не более 8-10 упражнений
- ✓ Подмечать и подчеркивать достижения ребенка в выполнении упражнений комплекса зарядки
- ✓ Менять упражнения, если они наскучили ребенку и придумывать вместе с ним новые.



### Памятка № 2

«Как проводить оздоровительные минутки при выполнении домашних заданий».

- ✓ Оздоровительная минутка проводится через каждые 10-15 минут выполнения домашних заданий
- ✓ Общая продолжительность оздоровительной минутки - не более 3-х минут
- ✓ Если ребенок выполнял перед этим письменное задание, необходимо выполнить упражнение для рук: сжатие и разжатие пальцев, потряхивание кистями и т.д.
- ✓ Очень полезны задания с одновременной, эмоциональной нагрузкой для снятия напряжения. Они могут быть такими: 1. «Моем руки»-энергичное потирание ладошкой о ладошку. 2. «Моем окна» - попеременное, активное протирание воображаемого окна. 3. «Ловим бабочку» - ловим воображаемую бабочку и выпускаем ее.
- ✓ После длительного сидения ребенку необходимо делать потягивания, приседания, повороты туловища
- ✓ Позаботьтесь о том, чтобы в Вашем доме был элементарный спортивный инвентарь: мяч, скакалка, обруч и т.п.
- ✓ Если Вы сами в этот момент дома, давайте упражнения вместе с ребенком. Только тогда он поймет их важность и необходимость!



### Памятка № 3

Уважаемые мамы и папы! Помните! Самое главное – сохранить физическое и психическое здоровье ребенка!

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

