

# Если хочешь быть здоров!

Можешь прыгать и скакать,  
Можешь бегать и играть.  
Добрым быть, весёлым быть.  
Руки всегда с мылом мыть.  
Зубы чисти в день два раза,  
Чтоб не выпали все сразу.  
Береги ты с детства уши  
И не лезь ты, друг мой, в лужи.  
Будешь спортом заниматься,  
Тебе нечего бояться.  
И зевать ты не будешь,  
Если про зарядку не забудешь.  
Мойся в бане, закаляйся.  
Правильно всегда питайся.  
Правильно всегда сиди,  
За осанкой следи.  
Не травись ты табаком,  
Чтоб не выглядеть глупцом.  
Ты здоровье береги,  
Сам себе ты помоги!

**Долг родителей – укрепить здоровье ребенка и обеспечить благоприятное развитие детского организма. Нормальное развитие и состояние здоровья обеспечивается созданием оптимальных условий.**

## *Правильный режим дня.*

Приучая ребенка к режиму дня, к выполнению гигиенических требований, мы создаем у ребенка полезные для организма навыки и тем самым сохраняем здоровье. Режим дня, установленный согласно возрастным особенностям – одно из существенных условий нормального физического развития. Основное требование к режиму дня – точность во времени и правильное чередование, смена видов деятельности. Установлено время когда ребенок ложится спать, встает, ест, гуляет, выполняет посильные для него обязанности. Время это необходимо точно выполнять!!!!

## *Прогулки – это важно!*

Чтобы быть здоровыми и сильными, дети должны проводить на свежем воздухе как можно больше времени. В летнее время дети могут находиться на улице более 6 часов, в осеннее – зимний период дети должны быть на воздухе не менее 4 часов.

Причиной отмены прогулки для здорового ребенка могут быть: проливной дождь, большой мороз с сильным ветром.

## *Закаливание – первый шаг на пути к здоровью!*

Закаливание детей необходимо для того, чтобы повысить устойчивость организма к воздействию низких и высоких температур воздуха и за счет этого предотвратить частые заболевания. Основные факторы закаливания - природные и доступные. «Солнце, воздух и вода»

## *Польза плавания!*

Раннее плавание детей способствует быстрейшему физическому и психомоторному развитию детей. При плавании кожа детей испытывает благотворное массирующее воздействие воды, в связи с чем улучшается кровообращение и укрепляется нервная система. Плавание является одним из лучших средств формирования правильной осанки детей.

## *Сохраняем зрение детей!*

Чтобы у ребенка было хорошее зрение надо соблюдать эти правила:

1. Старайтесь чтоб ваш малыш больше двигался.
2. Включайте в рацион полезные для глаз продукты.
3. Следите за осанкой ребенка – при «кривой» спине нарушается кровоснабжение головного мозга, которое и провоцирует проблемы со зрением.

***Компьютер: «за» и «против»!***

Современные дети очень много общаются с телевидением, видео и компьютером. Если предыдущее поколение было поколением книг, то современное получает информацию через видео ряд. Компьютер может помочь развитию у детей таких важнейших операций мышления как обобщение и классификация. Чрезмерное обращение с компьютером может привести к ухудшению зрения ребенка, а так же отрицательно сказаться на его психическом здоровье. Особенно это опасно для застенчивых детей.

**И главное, Ребенок – маленький человек, он может формироваться и развиваться, только общаясь с людьми и живя в реальном мире.**

