**ПРАВИЛО 6**

Водные процедуры.

Значение водных процедур для здоровья человека известно издавна и подтверждено многовековым опытом.

* Обливание утром после сна и вечером перед сном одним, двумя небольшими вёдрами тёплой, прохладной или холодной воды.
* Контрастный душ, ванны для рук и ног.
* Обтирание мокрым полотенцем.
* Предварительно проконсультируйтесь с врачом – педиатром. Главное пусть ваш ребёнок получает удовольствие от этой процедуры. И вы радуйтесь вместе с ним!

**ПРАВИЛО 7**

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

**ПРАВИЛО 8**

Тёплый, доброжелательный психологический климат в семье.

Обстановка в которой воспитывается ребёнок, психологический климат в семье имеют огромное влияние на ребёнок может проявить негативные чувства и переживания и освободиться от них

.

**ПРАВИЛО 9**

Творчество.

Через ребёнок постигает прекрасное, гармонию мира.

* Помогите ребёнку увидеть прекрасное в мире, влюбиться в красоту и поддержите его желание созидать.В творчестве ребёнок может выразить себя: свои мысли, чувства, эмоции. Он может создать мир по своим законам почувствовать радость удовлетворение .

**ПРАВИЛО10**

Питание.

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

* Питание по режиму.
* Для приготовления пищи использовать только натуральные продукты, не содержащие консервантов, синтетических добавок.
* Включать в рацион питания ребёнка 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 должно быть достаточное количество фруктов и овощей.

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад № 8 города Кропоткина муниципального образования Кавказский район

Составитель: Султанова Н.В.

2017 – 2018 учебный год

**Бережём здоровье с детства**

**ПРАВТЛО1**

Соблюдаем режим дня.

Очень важно приучать ребёнка просыпаться и засыпать, кушать, играть, трудиться  в одно и тоже время.

**ПРАВИЛО2**

Регламентируем нагрузки.

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

При первой возможности необходимо дать ребёнку отдохнуть. Лучший отдых - двигательная активность на свежем воздухе.

**ПРАВИЛО3**

Свежий воздух.

Свежий воздух просто необходим детскому развивающемуся мозгу! Ежедневные прогулки – эффективный метод закаливания ребёнка.  Потребность растущего организма в кислороде более чем в два раза превышает потребность у взрослых.

**ПРАВИЛО 4**

Двигательная активность.

Движение – это естественное состояние ребёнка . Пусть ваш ребёнок как можно больше гуляет, играет в подвижные игры, бегает, прыгает, лазает, плавает. Это очень важно для полноценной деятельности мозга, а следовательно, и всего организма ребёнка.



**ПРАВИЛО5**

Физическая культура.

Систематические занятия физкультурой очень полезны для здоровья Арсенал видов физической культуры очень широк.

* Утренняя зарядка – желательно с растяжками и прыжками.
* Физкультминутка.
* Дыхательная гимнастика.
* Гимнастика для глаз.
* Простые приёмы массажа рук, ступней, ушных раковин, лица и других биологических активных точек тела.
* Спортивные секции.

Занятия физическими упражнениями с мамой или папой доставляют детям большой удовольствие, а для родителей это прекрасная возможность пообщаться с ребёнком. Но особая ценность таких совместных занятий в тактильном

воздействии , т.е. в соприкосновении частей тела родителей и детей, что необходимо для уравновешивания нервно-психического и душевного состояния.