

## СЕМЕЙНЫЙ КОДЕКС ЗДОРОВЬЯ

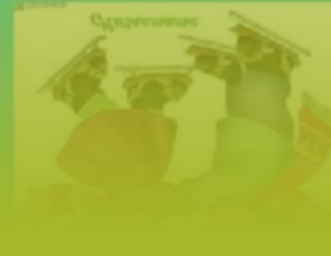
- каждый день начинать с зарядки
- просыпаясь, не залёживаться в постели
- берём холодную воду , она дарит бодрость и закалику
- в школу и на работу - пешком в быстром темпе
- будем щедрыми на улыбку, никогда не унываем
- при встрече желаем друг другу здоровья
- режим - наш друг, хотим всё успеть - успеем
- ничего не жевать, сидя у телевизора
- в отпуск и в выходные - только вместе
- отдых должен быть активным !



## Профилактика



- Профилактика и лечение плоскостопия.
- Удобная обувь и не допускать чрезмерных нагрузок на ноги.
- Регулярное выполнение физических упражнений.
- Предупредить плоскостопие у детей могут регулярные катания на коньках, лыжах.
- В летнее время чаще использовать ходьбу босиком по земле, песку, маленьким не острым камешкам, воде.
- Для укрепления свода стопы полезно лазание по гимнастической лестнице, канату, босиком. Ходьба по доске, бревну.





# Закаливание



- Основные Средства закаливания - солнце, воздух и вода, босохождение, самомассаж.
- Комнату, где находится ребёнок, необходимо тщательно проветривать. Оптимальная температура в помещении 19-20 градусов. Ребёнок должен находиться в тонкой рубашке или платье.
- Самый доступный вид закаливания - воздушные ванны. Г.И. Сперанский писал : "День, проведённый ребёнком без прогулки, потерян для его здоровья". Ребёнок дошкольного возраста должен ежедневно находиться на воздухе не менее 3 часов.
- Солнечные ванны хотя и полезны ( они укрепляют защитные силы организма), должны быть строго дозированы. Во время принятия солнечных ванн голову следует прикрывать панамкой.
- Наиболее сильным средством закаливания является вода. К водным процедурам относятся : обливание, обтирание, душ, купание в открытых водоёмах. Водные процедуры должны проводиться после утренней зарядки.
- Зарядка, водные процедура, завтрак способствуют тому, что ребёнок становится бодрым, у него появляется желание активно играть, идти в детский сад, а затем и в школу.



## СОВЕТЫ РОДИТЕЛЯМ ПО ЗАКАЛИВАНИЮ РЕБЕНКА

Закаливание ребенка способствует укреплению его здоровья. Но важно правильно организовать этот процесс. Для этого вам рекомендуется придерживаться следующих правил:

- Помните о самых доступных, но от этого не менее важных вещах: побольше прогулок на свежем воздухе; регулярное проветривание комнаты ребенка; сон при открытой форточке.
- Не заставляйте ребенка выполнять те упражнения, которые вызывают у него негативные эмоции.
- Повышайте нагрузку на организм постепенно. Не проводите «рискованных экспериментов», не заставляйте ребенка делать то, в чем сами сомневаетесь.
- Сочетайте закаливание и прием витаминов (ягоды, фрукты; особое внимание «кислым» ягодам и фруктам: черной смородине, лимону, кислым апельсинам и яблокам и т. д.).

Если ребенок, несмотря на закаливание, заболел, это лишь означает, что его иммунитет еще не полностью созрел. После полного выздоровления начните постепенно все с начала.

- Превращайте все процедуры закаливания в самые разные игры. «Подключайте» к ним любимые игрушки малыша и всю семью.





## На зарядку становись - формируем привычку

С самого раннего детства необходимо формировать у ребят привычку ежедневно выполнять упражнения утренней гимнастики. Замечено, что дети усваивают образ жизни родителей, их привычки (как полезные, так и вредные, например: чтение лежа), их отношение к физической культуре. Личный пример родителей - большая сила в воспитании детей. Поэтому в тех семьях, где родители занимаются утренней гимнастикой, ребенок с ранних лет привыкает к такому распорядку дня.

С воспитанниками детских садов утренняя гимнастика проводится регулярно, за исключением выходных и праздничных дней, времени отпуска родителей, проводящих его с детьми. Польза от утренней гимнастики значительно возрастает, если она проводится ежедневно, не исключая и те дни, когда ребенок остается в семье.

Несложный комплекс физических упражнений, выполняемый малышом ежедневно, оказывает положительное влияние на деятельность всех его органов и систем (сердечнососудистую, дыхательную, опорно-двигательный аппарат), способствует нормальному обмену веществ, благоприятно сказывается на развитии важных двигательных умений, формировании правильной осанки и предупреждении плоскостопия, воспитывает хорошую привычку заниматься физкультурой каждый день.

