

Уважаемые родители!

Здоровье – это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не только отсутствия болезней и физических дефектов.

Фундамент здоровья, физического и психического, закладывается именно в детстве. Именно поэтому очень важно уже в дошкольном возрасте у детей вырабатывать привычку к регулярным занятиям физической культурой.

Рекомендации для укрепления физического здоровья детей

1. Соблюдайте режим дня, приближенный к режиму в ДОУ
2. Научите ребенка выполнять гигиенические процедуры, соблюдать правила личной гигиены
3. Правильно питайтесь (полезно, сбалансировано)
4. Соблюдайте режим сна (ночного и дневного)
5. Ежедневно совершайте прогулки на свежем воздухе, без переохлаждения
6. Создайте условия для двигательной активности (спорт, инвентарь)
7. Делайте утреннюю гимнастику, занимайтесь спортом
8. Воспитывайте у ребенка стремление и привычку к закаливанию организма
9. Не допускайте переутомления, регулируйте нагрузки и отдых
10. Формируйте навык правильной осанки
11. Для профилактики плоскостопия делайте массаж стоп

Помните!

Только в дошкольном возрасте самое благоприятное время для выработки правильных привычек, которые в сочетании с обучением дошкольников здоровьесберегающим технологиям сохранения и укрепления здоровья приведут к положительным результатам.