

## Рекомендации по формированию основ здорового образа жизни ребенка

1. Ежедневно гуляйте с детьми (желательно: от 1-го до 3-х часов зимой и весь световой день летом). Это даёт большой эффект закаливания организма; повышает тонус нервной, дыхательной и пищеварительной систем, способствует повышению гемоглобина в крови.

2. Сочетайте прогулки со спортивными и подвижными играми (игры с мячом, катание на велосипеде, самокате, горках, качелях и т.д.) Во время игры у детей развиваются все психические процессы: мышление, воображение, речь и др .

3. Обязательно делайте утреннюю гимнастику в игровой форме, используя имитацию животных, птиц, насекомых, тем самым поднимая бодрое, радостное настроение у детей. 4. Гуляя по спортивной площадке, разрешите ребёнку походить по бревну, ползать по гимнастической лесенке и т.д. Это разовьёт у него психофизические качества, самостоятельность, активность и даст положительные эмоции. В выходные дни не нарушайте режим дня. Старайтесь днём уложить ребёнка спать в обычное время, Продолжительность сна 2- 2.5 часа. Это даст возможность оставаться ребёнку бодрым, весёлым до конца дня.

5. Перед сном старайтесь, чтобы дети играли в спокойные игры. Сон ребёнка должен быть не менее 10-11 часов. 6. Вредно ли излучение, исходящее от телевизора? Телевизор- источник излучения. Дети должны находиться от телевизора на расстоянии не менее трёх метров. Не разрешайте смотреть телепередачи, сидя на полу, т.к. излучение направлено вниз. Непрерывная длительность просмотра телевизора малышами не более 15 минут.

Выполняйте эти правила и всё у ваших детей будет в порядке! Желаем Вам больших успехов в воспитании!