



Инструктор по физической культуре Овчинникова Полина Юрьевна, рекомендует соблюдать здоровый образ жизни.

Здоровый образ жизни для детей – один из главных факторов физического и нравственного развития ребенка, его гармоничного существования в обществе. Приучая к здоровому образу жизни детей, вы помогаете им прожить долгую и счастливую жизнь, полную ярких и позитивных моментов.

Эти привычки стоит развивать у малыша с первых дней жизни и соблюдать их на протяжении всего детского возраста.

#### **Правило №1 "Организованный режим дня"**

Спать, гулять, принимать пищу необходимо в одно и то же время. Так организм быстро привыкнет к режиму, ему легче будет справляться с любой нагрузкой.

#### **Правило №2 "Здоровый сон – залог здоровья"**

Полноценный сон - залог хорошего настроения и самочувствия.

#### **Правило №3 "Свежий воздух каждый день"**

Ежедневные прогулки на свежем воздухе благотворно влияют на организм, поэтому гулять нужно в любую погоду.

#### **Правило №4 "Движение и спорт – залог здоровья"**

Спорт укрепляет детский организм и помогает ему развиваться здоровым. Занятия физкультурой делают ребенка здоровым и выносливым. Физические нагрузки полезны для укрепления костей, мышц и суставов.

#### **Правило №5 "Правильное питание"**

Правильное сочетание белков, жиров, углеводов, витаминов и микроэлементов — источник новой энергии и строительного материала для растущего организма ребенка. В рационе ребенка преимущественно должны присутствовать овощи с низким содержанием крахмала: огурцы, помидоры, капуста и морковь. Мясо — незаменимый продукт для получения белка.

#### **Правило №6 "Психическое и эмоциональное состояние"**

Эмоциональное состояние ребенка во многом определяется психологической атмосферой в семье. И именно оно повлияет на будущее вашего ребенка.

Ребенку важно чувствовать любовь и поддержку родителей. Также для улучшения эмоционального состояния ребенка необходимо ограничить время использования гаджетов.

### **Правило №7 "Личная гигиена"**

Правильный уход за своим телом избавляет от множества проблем со здоровьем. Вовремя удаленные с тела частички пота, пыли и грязи — это снижение риска заболеваний, радость принятия собственного тела и ответные улыбки окружающих.

Уделяйте большое внимание не только здоровому, но и достойному образу жизни ребенка. Не забывайте рассказывать ему о правилах поведения за столом и не только, прививайте любовь к чистоте, обучайте следить за своим телом и внешним видом. Приобщайте ребенка к своим увлечениям. Это не только станет подспорьем в его воспитании и общем развитии, но и объединит семью общим хобби.