

**Сохранение физического здоровья детей во второй младшей группе**



Цель: создание единой системы взаимодействия педагогов и родителей в области приобщения дошкольников к здоровому образу жизни.

Подготовила:  
воспитатель Короткова Л.А.

## Главные рецепты сохранения физического здоровья:



### 1. Соблюдение режима дня.

Очень важно приучать ребёнка просыпаться и засыпать, кушать, играть, гулять, трудиться в

одно и то же время.

Следует уделять особое внимание полноценному сну (своевременное засыпание — не позднее 21.00 -22.00, минимальная длительность сна - 8 -10 часов).

Необходимо регламентировать просмотр телепередач (не более 40 минут -1 часа),



### 2. Нагрузки.

Очень важно регламентировать как физические нагрузки, так и эмоциональные, и интеллектуальные.

Другими словами, жить под девизом «Делу время — потехе час».

Внимание! Превышение даже эмоционально — положительных нагрузок (увлекательные игры, радостное общение) может привести к перегрузкам и как следствие негативным результатам.



### 3. Свежий воздух.

Свежий воздух просто необходим детскому развивающему мозгу! Недостаток кислорода приводит к значитель-

ному ухудшению самочувствия.

Ежедневные прогулки — эффективный метод закаливания ребёнка.

Под влиянием воздушных ванн не только повышается тонус нервной, дыхательной

и пищеварительной систем, но и вырастает количество эритроцитов и гемоглобина в крови. Хорошо сочетать прогулки со спортивными играми.



### 4. Двигательная активность.

Пусть ваш ребёнок как можно больше гуляет, играет в подвижные игры, бе-

гает, прыгает, лазает, плавает. Это очень важно для полноценной деятельности мозга, а следовательно, и всего организма ребёнка.



### 5. Физическая культура.

Систематические занятия физкультурой очень полезны для здоровья. Они укрепляют не только физическое здоровье, но и психику ребёнка, позитивно влияют на его характер, способствуют развитию волевых качеств, уверенности в себе, ответственности, умения дружить.



### 6. Водные процедуры.

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

для здоровья, хорошего самочувствия, прекрасного настроения.

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

Массаж биологически активных точек является прекрасным средством улучшения

регуляции деятельности всех систем организма. Таким образом, он нормализует работу всех органов и систем, в том числе и психики.



### 8. Тёплый, доброжелательный психологический климат в семье.

В ребёнке может укорениться лишь то, что сформировано в семье, а значит, основой успеха является личный пример авторитетного для ребёнка взрослого - родителя



### 9. Творчество.

Дети — творцы. Взрослым необходимо только создать условия для их творческой активности.

Через творчество ребёнок постигает прекрасное, гармонию мира.



### 10. Питание.

Питание по режиму.

Важно, чтобы питание было хорошо сбалансировано: в пище должно быть достаточ-

ное количество белков, жиров и углеводов.

**Занимайтесь профилактикой!**