



*Для всестороннего развития детей очень важно приучать их к физическому труду. При этом дети приобретают не только трудовые навыки, но и получают физическую закалку, укрепляют свое здоровье. Только правильное сочетание умственного и физического труда способствует гармоничному развитию детей*

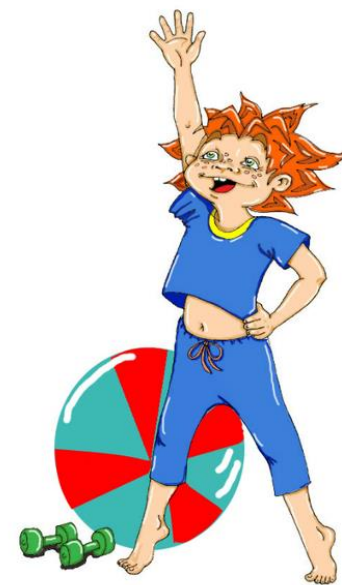
Правильно организованный режим дня ребенка - залог хорошего здоровья, физического развития, работоспособности и успеваемости в школе.

Родители должны правильно организовать условия, в которых ребенок готовит домашние задания, отдыхает, питается, спит. Необходимо учитывать следующие **обязательные условия:**

1. Правильное чередование труда и отдыха.
2. Регулярный прием пищи. Рациональное питание
3. Сон с учетом возрастных особенностей, с точным временем подъема и подготовки ко сну.
4. Определенное по времени и по продолжительности проведение утренней гимнастики и гигиенических процедур.
5. Определенное время для приготовления домашних заданий.
6. Определенную, с учетом возрастных особенностей, продолжительность отдыха с максимальным пребыванием на открытом воздухе.

г. Берёзовский  
БМА ДОУ «Детский сад №19»  
Шатунова Ольга Николаевна,  
воспитатель высшей  
квалификационной категории

## Мы ЗА здоровый



## образ жизни!



## Уважаемые родители

### ПОМНИТЕ!

*Пример родителей является определяющим* при формировании привычек и образа жизни ребенка.

◆ Растущий организм ребенка нуждается в особой заботе, поэтому детям необходимо соблюдать режим труда и отдыха.

◆ Приучите Вашего ребенка самого заботиться о своем здоровье: выполнять гигиенические процедуры, проветривать помещение и т.д.

◆ Контролируйте досуг вашего ребенка: просмотр телепередач, встречи с друзьями, прогулки на свежем воздухе.

◆ Традиции здорового питания в семье – залог сохранения здоровья ребенка

◆ В формировании ответственного отношения ребенка к своему здоровью используйте пример авторитетных для него людей: родственников, соседей, известных актеров, музыкантов, спортсменов, политиков

◆ Не считайте своего ребенка слишком маленьким для того, чтобы употреблять алкоголь и наркотики: беду легче предотвратить, чем бороться с ней.

◆ Не воспринимайте курение подростка как безвредную привычку: часто это приводит к употреблению более тяжелых наркотиков.