



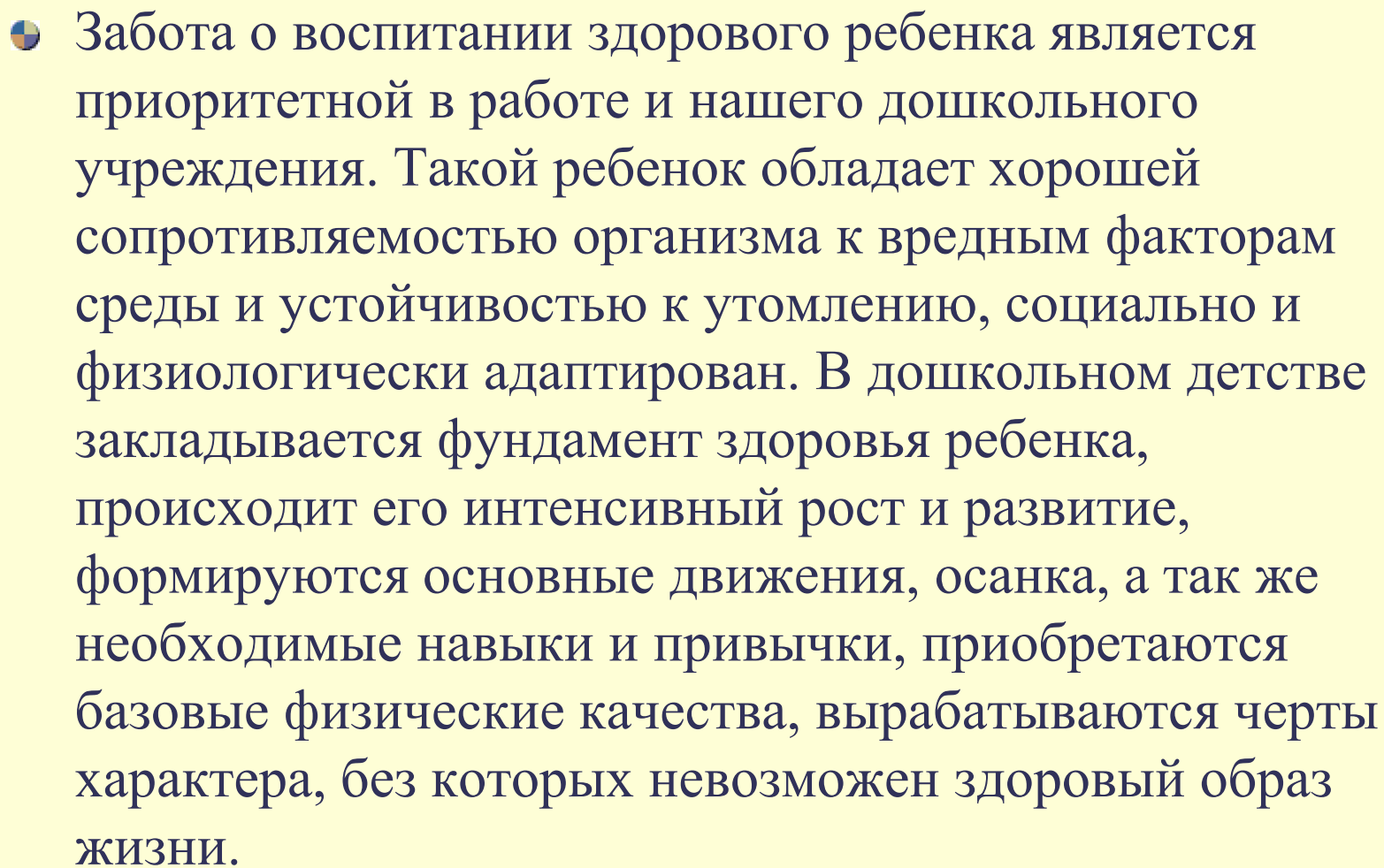
*Педагогическая гостиная  
клуба «Школа будущего первоклассника»*


**«Здоровый ребенок –  
успешный ученик»**

**МДОУ «Детский сад №19»**

<i>Заведующий ДОУ</i>	<i>Коновалова Т.В.</i>
<i>Учитель-логопед</i>	<i>Садыкова О.В.</i>
<i>Педагог – психолог</i>	<i>Бунина Т.А.</i>
<i>Воспитатель</i>	<i>Игнатюгина В.М.</i>


- 
- Обучение в школе --- один из самых серьезных моментов в жизни ребенка. Это новые контакты, новые отношения, новая социальная роль --- ученика --- со своими плюсами и минусами. Школа --- это и совершенно новые условия жизни и деятельности ребенка, это большие физические и эмоциональные нагрузки. У ребенка изменяется вся жизнь: все подчиняется школе, школьным делам и заботам.
  - Это очень напряженный период еще и потому, что школа с первых же дней ставит перед ребенком целый ряд задач несвязанных непосредственно с его предыдущим опытом, но требующих максимальной мобилизации физических и интеллектуальных сил. Трудно все: сам режим учебных занятий (с перерывами не «когда хочется», а через долгих 35 минут), и обилие новых впечатлений, которыми нельзя тут же поделиться, и эмоции, которые приходится сдерживать, трудно не отвлекаться и следить за мыслью учительницы, трудно сидеть в определенной позе и просто сидеть так долго.
- 

- 
- Забота о воспитании здорового ребенка является приоритетной в работе и нашего дошкольного учреждения. Такой ребенок обладает хорошей сопротивляемостью организма к вредным факторам среды и устойчивостью к утомлению, социально и физиологически адаптирован. В дошкольном детстве закладывается фундамент здоровья ребенка, происходит его интенсивный рост и развитие, формируются основные движения, осанка, а так же необходимые навыки и привычки, приобретаются базовые физические качества, вырабатываются черты характера, без которых невозможен здоровый образ жизни.



Даже если у него «тройка» по физкультуре, ну не очень всё получается))), он любитель «чипсы» и «Кока-колу», ему с трудом удаётся встать ранним утром и он до поздней ночи хочет «висеть» в телевизоре, гаджете, ещё не поздно начать здоровый образ жизни...

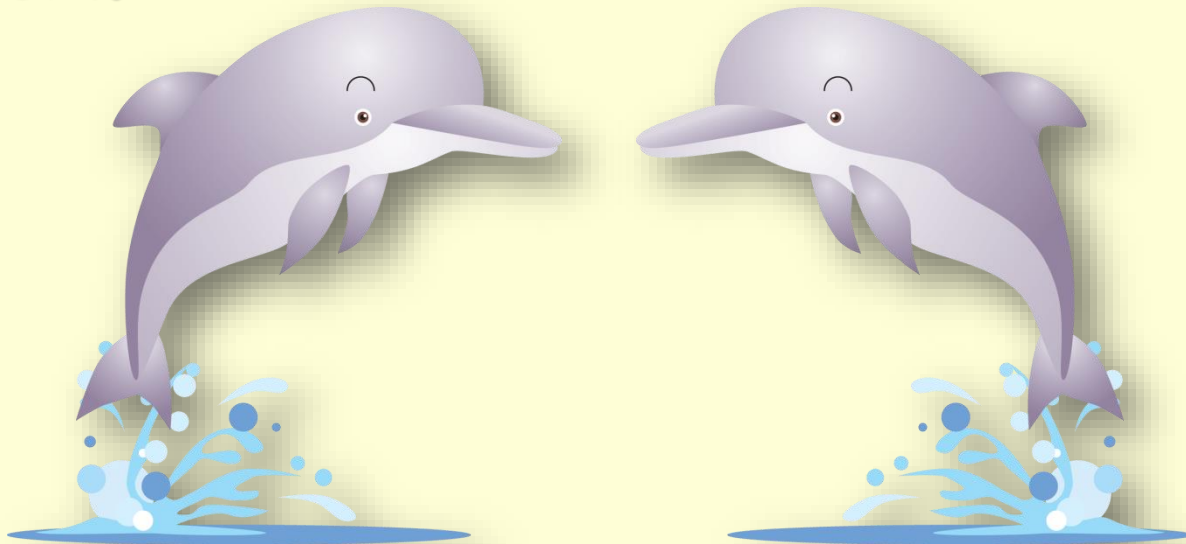
Вот 10 правил,  
которые вам в этом помогут!



# Движение - жизнь!

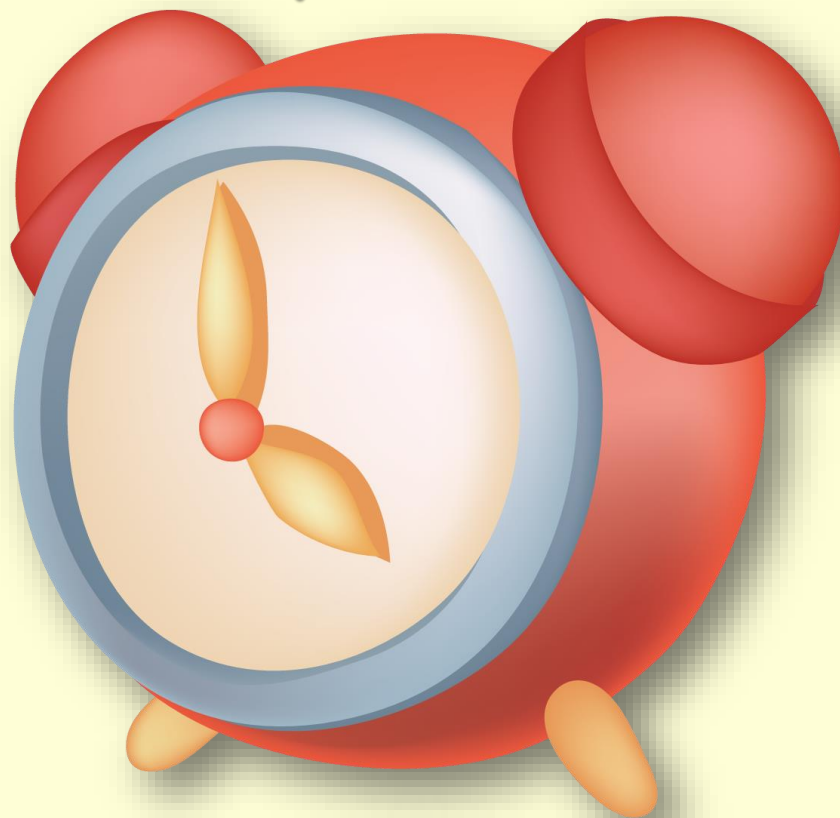
Старайся двигаться как можно больше.

Занимайся физической культурой, хотя бы 30 мин в день. А если у вас и на это нет времени, то совершай пешие прогулки зимой и больше плавай летом.



# Соблюдай режим дня!

Ложитесь и вставайте в одно и то же время. Это самый простой совет выглядеть красивым, здоровым и отдохнувшим.



# Нормальный сон для человека - 7-8 часов.

Если ребенок спит меньше, возникает хроническая усталость, которая приводит к снижению настроения и работоспособности. Чрезмерный сон и неактивный образ жизни приводят к понижению общего тонуса организма и увеличению веса.



# Закаливайте свой организм и организм ребенка

Лучше всего помогает контрастный душ - теплая и прохладная водичка. Не только полезно, но и помогает проснуться.



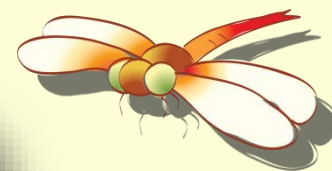


## Ребенок то, что он ест....

Ешьте больше пищи, содержащей клетчатку и цельные зерна, и меньше - пищу, содержащую сахар и приготовленную из пшеничной муки. Чистая вода - источник здоровья! Старайтесь пить чистую воду, зелёный чай и другие натуральные напитки. Не забывайте об овощах и фруктах.



Почаще гуляйте в парке, на свежем воздухе, подальше от автомобилей и других загрязнителей воздуха.



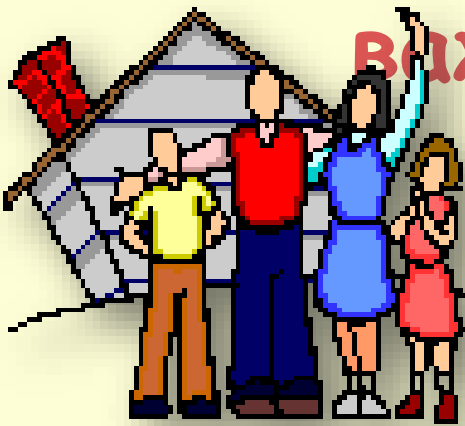
Старайтесь чаще слушать любимую  
весёлую музыку -

это лучшее лекарство  
от плохого настроения!



А сами, дорогие родители,  
конечно не курите, не  
злоупотребляйте алкоголь и  
другими вредные привычки.  
Ведь это основные факторы,  
ухудшающие здоровье.

А вы ведь самый главный и  
важный пример для своих  
детей)))



**БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!!!**

# Творите добро!

Ведь на добро отвечают добром. Оно обязательно к вам вернется в виде хорошего самочувствия и настроения.

