

Здоровый образ жизни

С.В. Кудашова

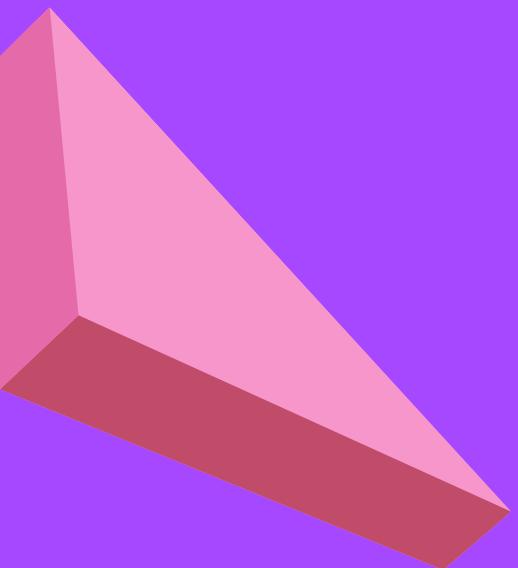




Каждое утро делаем зарядку!

Чтобы разбудить мышцы и получить
необходимый заряд энергии - не зря
утреннюю разминку называют зарядкой!





Не забываем про другие виды гимнастики

- пальчиковая гимнастика;
- гимнастика для глаз;
- дыхательная гимнастика;
- бодрящая гимнастика;

Важно!

Короткие динамические паузы в течение 2-5 минут необходимы для малышей. Они разнообразят занятия и снимут напряжение. Короткая двигательная активность позволяет включиться в занятия с новой силой.

Помимо зарядки к физическому воспитанию относится активное пребывание на свежем воздухе: подвижные игры и/или ежедневные прогулки на роликах, велосипеде и проч. Физический труд, гимнастика, прогулка, бег и т.п. улучшают кровообращение, дают энергию, хорошее настроение, здоровье.



Личная гигиена тоже важна!

Главное требование гигиены – держать тело в чистоте. Это избавит вас от риска получить заболевания, связанные с размножением бактерий и паразитов. Для этого надо соблюдать элементарные правила гигиены.

1. Обязательно чистите зубы после утреннего пробуждения и перед тем, как отходить ко сну.
2. Регулярно мойте голову.
3. Содержите в чистоте расчёски, резинки и заколки для волос.
4. Принимайте душ или ванну 2 раза в день.
5. Обязательно мойте руки по приходу домой, до и после еды, после игры с животными, после туалета.





Режим дня



Бывает, что мы нарушаем режим дня: поздно встаём, едим, когда захочется, смотрим фильмы или мультики допоздна, валяемся на диване. Но если человек будет так жить всегда, то он станет капризным лентяем, а без правильного питания и прогулок на свежем воздухе он ещё и заболеет.

Значит основа правильного распорядка дня и хорошего самочувствия это :

Нормальная продолжительность сна (ребенок должен спать не менее 9-10,5 часов).

Соблюдение времени отхода ко сну и ежедневного пробуждения.

Соблюдение графика приёма пищи.

Соблюдение баланса между учебными занятиями и дома с активным отдыхом и пребыванием на свежем воздухе.



Правильное питание.

Ешьте богатые витаминами овощи и фрукты. Свежие овощи и фрукты не только утолят голод, но и пополнят недостаток полезных веществ.

Употребляйте кисломолочные продукты (кефир, простоквашу, творог, сметану и проч). Они содержат полезный белок и способствуют нормальному пищеварению.

Ешьте каши. Они содержат сложные углеводы, которые позволяют организму быть энергичным и бодрым в течение многих часов.

Не отказывайтесь от мяса. В мясе содержится огромное количество полезных веществ, таких, как железо, калий, фосфор. Они дают организму силы и возможности правильно развиваться и бороться с болезнями.



Будьте здоровы!

