

Памятка

«10 заповедей здоровья и хорошего настроения»

1. Соблюдаем режим дня!

Очень важно: просыпаться и засыпать, кушать, играть, гулять, трудиться в одно и то же время.

2. Регламентируем нагрузки!

- физической;
- эмоциональной;
- интеллектуальной.

3. Свежий воздух!

Он просто необходим детскому развивающемуся мозгу!

4. Двигательная активность!

Движение - это естественное состояние ребенка.

Ребенок должен как можно больше гулять, играть в подвижные игры, бегать, прыгать, плавать...

5. Физическая культура!

Систематические занятия физкультурой очень полезны для здоровья. Они укрепляют не только физическое здоровье, но и психику ребенка,

6. Водные процедуры!

7. Теплый, доброжелательный психологический климат в семье!

Обстановка, в которой воспитывается ребенок, влияние на состояние физического и психического здоровья ребенка.

8. Хорошее настроение!

9. Творчество!

В творчестве можно выразить себя: свои мысли, чувства, эмоции.

10. Питание!

Детям для полноценного роста и развития необходимо рациональное полноценное питание.

Памятка

«10 заповедей здоровья и хорошего настроения»

1. Соблюдаем режим дня!

Очень важно: просыпаться и засыпать, кушать, играть, гулять, трудиться в одно и то же время.

2. Регламентируем нагрузки!

- физической;
- эмоциональной;
- интеллектуальной.

3. Свежий воздух!

Он просто необходим детскому развивающемуся мозгу!

4. Двигательная активность!

Движение - это естественное состояние ребенка.

Ребенок должен как можно больше гулять, играть в подвижные игры, бегать, прыгать, плавать...

5. Физическая культура!

Систематические занятия физкультурой очень полезны для здоровья. Они укрепляют не только физическое здоровье, но и психику ребенка,

6. Водные процедуры!

7. Теплый, доброжелательный психологический климат в семье!

Обстановка, в которой воспитывается ребенок, влияние на состояние физического и психического здоровья ребенка.

8. Хорошее настроение!

9. Творчество!

В творчестве можно выразить себя: свои мысли, чувства, эмоции.

10. Питание!

Детям для полноценного роста и развития необходимо рациональное полноценное питание.