***Бережем здоровье с детства***

***или 10 заповедей здоровья***

**1. Соблюдаем режим дня!**

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

**2. Регламентируем нагрузки!**

- *физические;*

*- эмоциональные;*

*- интеллектуальные.*

*Живем под девизом: «Делу – время, потехе - час».*

**3. Свежий воздух!**

*Он просто необходим детскому развивающемуся мозгу!*

**4. Двигательная активность!**

Движение - это естественное состояние ребенка.

*Задача взрослых – создать условия для двигательной активности ребенка. Лучшая среда для этого – детская площадка, парк, т.к. они сочетает два важных условия для двигательной активности – пространство и свежий воздух.*

**5. Физическая культура!**

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

**6. Водные процедуры!**

*Они очень полезны для здоровья, хорошего самочувствия, прекрасного настроения.*

**7. Теплый, доброжелательный психологический климат в семье**

*Обстановка, в которой воспитывается ребенок, психологический климат в семье имеет огромное влияние на состояние физического и психического здоровья ребенка. В комфортной ситуации развитие ребенка идет быстрее и гармоничнее. Он «впитывает» в себя все позитивное, что его окружает. И это делает его сильным, счастливым и уверенным в себе человеком.*

**8. Простые приемы массажа и самомассажа:**

*Рук, ступней, ушных раковин, лица, биологически активных точек тела.*

**9. Творчество:**

*В творчестве ребенок может выразить себя: свои мысли, чувства, эмоции. Он может создать свой мир по своим законам, почувствовать радость и удовлетворение. В творчестве ребенок может проявить негативные чувства и переживания и освободиться от них. Через творчество ребенок постигает прекрасное, гармонию мира.*

**10. Питание:**

*Детям для полноценного роста и развития необходимо рациональное полноценное питание.*

**Будьте здоровы! Успехов Вам!**