

Заповедь 8. Тёплый, доброжелательный психологический климат в семье.

Ровный, спокойный тон в процессе общения в семье. Единство требований к ребёнку со стороны всех членов семьи во всех ситуациях.

Заповедь 9. Творчество. В творчестве ребёнок может выразить себя: свои мысли, чувства, эмоции.

Заповедь 10. Питание. Важно, чтобы питание было хорошо сбалансировано: в пище должно быть достаточное количество белков, жиров и углеводов.



МАДОУ № 9
г. Кушва, ул. Красноармейская, 17
Телефон: +7 (34344) 2-83-35
Эл. почта: dou9_kushva@mail.ru
Составители:
Мокерова Наталья Михайловна,
воспитатель ВКК



МАДОУ № 9



**10 заповедей
Здорового дня
в детском саду
группы № 1**

Составители:
Мокерова Наталья Михайловна,
воспитатель ВКК

Заповедь 1. Соблюдаем режим дня.

Очень важно приучать ребёнка просыпаться и засыпать, кушать, играть, гулять, трудиться в одно и тоже время. Это учит ребёнка распределять и сохранять физические и психические силы в течении дня, делает его более спокойным и позитивным.

Заповедь 2. Регламентируем нагрузки. Очень важно регламентировать как физические нагрузки, так и эмоциональные и интеллектуальные. Другими словами, жить под девизом «Делу время — потехе час».

Заповедь 3. Свежий воздух. Для нормального функционирования детский мозг нуждается в большом количестве кислорода. Ежедневные прогулки — эффективный метод закаливания ребёнка.

Заповедь 4. Двигательная активность. Пусть ваш ребёнок как можно больше гуляет, играет в подвижные игры, бегает, прыгает, лазает, плавает. Это очень важно для полноценной деятельности мозга, а следовательно, и всего организма ребёнка.

Заповедь 5. Физическая культура. Систематические занятия физкультурой очень полезны для здоровья. Они укрепляют не только физическое здоровье, но и психику ребёнка, позитивно влияют на его характер, способствуют развитию волевых качеств, уверенности в себе.

Заповедь 6. Водные процедуры. Они очень полезны для здоровья, хорошего самочувствия, прекрасного настроения.

Заповедь 7. Простые приёмы массажа биологически активных точек рук, ступней, ушных раковин, лица и тела. Массаж биологически активных точек, расположенных в области носа, глаз, ушей, у висков, на пальцах рук и ног, на кистях рук, он нормализует работу всех органов и систем, в том числе и психики.

