

Консультация для родителей (законных представителей) «10 золотых правил здоровьесбережения»

"Я и мое здоровье" - это частица жизни каждого ребенка. Каждый ребенок хочет быть сильным, бодрым, энергичным: бегать, не уставая, кататься на велосипеде, плавать, играть с ребятами во дворе, не болеть.

Плохое самочувствие, болезни являются причинами отставания в росте, неудач на занятиях, в играх, в спорте. В настоящее время в педагогике возникло особое направление: "Педагогика оздоровления" в основе, которой лежат представления о развитии здорового ребенка, здорового духовно и физически.

Цель педагогики оздоровления: сформировать у дошкольников основы здорового образа жизни и добиться осознанного выполнения элементарных правил здоровьесбережения.

Существует 10 золотых правил здоровьесбережения:

- 1. Соблюдайте режим дня!**
- 2. Обращайте большое внимание на питание.**
- 3. Больше двигайтесь!**
- 4. Спите в прохладной комнате!**
- 5. Не гасите в себе гнев, дайте вырваться ему наружу!**
- 6. Постоянно занимайтесь интеллектуальной деятельностью!**
- 7. Гоните прочь уныние и хандру!**
- 8. Адекватно реагируйте на все проявления своего организма!**
- 9. Старайтесь получить как можно больше положительных эмоций!**
- 10. Желайте себе и окружающим только добра!**

УСПЕХОВ!!!

Ссылка на сайт: <https://www.maam.ru/detskijasad/statja-konsultacija-ja-i-moe-zdorove.html>