

## «Золотые правила» от педагога-психолога

- Уважай детей!
- Не навреди! Ищи в детях хорошее.
- Замечай и отмечай малейший успех воспитанника. От постоянных неудач дети озлобляются.
- Не приписывай успех себе, а вину ребенку.
- Ошибся – извинись, но ошибайся реже. Будь великодушным, умеи прощать.
- На занятии создавай ситуацию успеха.
- Не кричи, не оскорбляй воспитанника ни при каких обстоятельствах.
- Хвали в присутствии коллектива, а прощай наедине.
- Только приблизив к себе ребенка, можно влиять на развитие его духовного мира.
- Не ищи в лице родителей средство для расправы за собственную беспомощность в общении с детьми.
- Оценивай поступок, а не личность.
- Дай ребенку ощутить, что сочувствуешь ему, вступишь в него, поддержишь его мнение о нем, несмотря на его оплошность.



## О ЗДОРОВОМ ОБРАЗЕ ЖИЗНИ

### Советы родителям:

- Формируя здоровый образ жизни ребенка, семья должна привить ребенку следующие основные знания, навыки и умения:
- знание частей тела и внутренних органов, их расположение и роль в жизнедеятельности организма человека;
  - умение измерять рост, массу тела, определять частоту своего пульса и дыхания;
  - понимание значения ЗОЖ для личного здоровья, хорошего самочувствия, успехов в учебе;
  - знание правил личной гигиены, гигиены жилых и учебных помещений, одежды, обуви;
  - умение правильно строить режим дня и выполнять его;
  - знание основных правил рационального питания с учетом возраста;
  - понимание значения двигательной активности для развития здорового организма;
  - знание правил профилактики заболеваний позвоночника, стопы, органов зрения, слуха и других;
  - знание основных природных факторов, укрепляющих здоровье;
  - знание правил сохранения здоровья от простудных и других инфекционных заболеваний;
  - умение оказывать простейшую помощь при небольших порезах, ушибах, ожогах и т.д.;
  - знание лечебных учреждений, где возможно получить помощь в случае болезни.



## «Двигайся больше – проживешь дольше!»

### Уважаемые родители!

Вашему вниманию предлагается комплекс утренней гимнастики. Мы надеемся, что эти комплексы помогут Вам в воспитании здорового ребенка.

#### «Птичка»

Пятки вместе, носки врозь, руки по бокам. На счёт «раз» - поднимаем руки вверх и поднимаемся на носки. На счёт «два» - исходное положение. Руки как крылышки у летящей птички - вверх-вниз, вверх-вниз.

#### «Часики»

Ноги вместе, руки на поясе. На счёт «раз» - голову наклоняем к правому плечу, на счёт «два» - к левому. Как часики - тик-так, тик-так.

#### «Мельница»

Ноги на ширине плеч, туловище наклонено вперёд, руки развести в стороны. «Раз» - правая рука поднимается вверх, а левая вниз, смотрим на правую руку вверх. «Два» - левая рука поднимается вверх, а правая вниз. Смотрим на левую руку.

#### «Дерево»

Ноги на ширине плеч, руки подняты вверх. На счёт «раз-два» - наклоняемся вправо, на счёт «три-четыре» - выпрямляемся. Ветер подул сильнее, и дерево наклонилось чаще. На счёт «раз» - вправо, на счёт «два» - выпрямляемся, на счёт «три-четыре» - влево, на счёт «четыре» - выпрямляемся.

#### «Мачка»

Сядьте на корточки, руки положите на колени. Прогните, не выпрямляясь, как маленькая мачка: «раз, два, три, четыре»

#### «Паровозик»

Встаньте на ноги, поперёдно ступайте и разведите руки и ноги, как паровозик «ух-ух-ух»

Все упражнения надо повторять 8-10 раз



## ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ ПО ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ

### 1. Если вы желаете здоровья своим детям, необходимо перестроить уклад семьи на принципах ЗОЖ:

- живите в определенном режиме труда, отдыха, питания;
- назначайте день с утренней зарядкой (не менее 30 мин);
- бросьте курить, объясняя своим детям, что это форма самоубийства;
- оставьте за порогом своего дома недоверие к ценам, правительством, руководством, неудачам и плохим самочувствиям;
- не становитесь рабами телевидения, особенно в выходные дни, найдите время для общения с природой;
- имейте сильную волю, чтобы приобрести сильные привычки.



### 2. Если вы желаете видеть своего ребенка трудолюбивым, то придерживайтесь правил:

- никогда не лишайте своих детей участия в семейных трудовых делах;
- никогда не проявляйте непочтения, не говорите плохо о поступках членов вашей семьи, морально поощряйте трудовые усилия каждого;
- никогда не выносите сор из избы;
- никогда не делите труд в семье на мужской и женский.

### 3. Если вы желаете видеть своих детей способными создать крепкую семью, то:

- будьте выдержанными и спокойными в кругу своей семьи;
- уделяйте своим детям максимум внимания в свободное время, интересуйтесь их делами, сопереживайте им;
- с уважением относитесь к мужу (жене), возвышайте культ женщины - матери, мужчины - отца.

### 4. Если вы хотите видеть своих детей законопослушными в общении, культурными, то:

- относитесь со всей серьезностью к работе школьных педагогов, не допускайте, чтобы ваши дети пропускали школу;
- очень хорошо, если у вашего ребенка есть свое хобби;
- не жалейте времени и средств для культурного совместного отдыха;
- находите время читать сами и приобщайте детей к миру литературы.

### 5. Если вы не хотите видеть своих детей беспринципными, циничными, отравляющими жизнь себе и другим, то:

- не разрешайте себе заниматься в присутствии детей сплетнями, критиканством по адресу своих родственников, знакомых, клиентов, учителей;
- к учителям могут быть претензии, но с ними надо идти прямо к нему.

### 6. Вы желаете, чтобы ваш ребенок вырос добрым, внимательным, готовым поддерживать вас

- вам нужно самим уделять максимум внимания своим родителям.



Вместе с сыном, вместе с дочкой:

## Правила для всей семьи!!!

**Здоровье—это счастье**

*Когда ты здоров, ты улыбаешься, хочешь прыгать, играть, заниматься.*

*Это веселая жизнь.*

*Ты смело думаешь о будущем. Ты чувствуешь радость и тебе хочется, чтобы всем было хорошо. Тебе хочется всех любить, делать добрые дела.*



## Полезные советы

Как защититься от микробов

1. *Всегда мыть руки с мылом: вернувшись с улицы, перед едой, после туалета.*
2. *Мыть все овощи и фрукты.*
3. *Не есть и не пить на улице.*
4. *Есть и пить только из чистой посуды.*
5. *Когда кашляешь или чихаешь, закрывать нос и рот платком.*
6. *Чаще делать в доме влажную уборку.*
7. *Ходить дома в домашней одежде.*
8. *Проветривать комнаты.*
9. *Избавляться от мух—они переносчики микробов.*



## Закаляйся!!!

- Нужно гулять в любую погоду.
- Купаться в открытом водоеме ( в летнее время ).
- Одеваться по погоде.
- Обливаться холодной водой зимой и летом.
- Осенью и весной каждый день принимать контрастный душ.

## Эмоциональное здоровье

Помните:

- ♦ *От того, как родители разбудят ребёнка, зависит его психологический настрой на весь день;*
- ♦ *Как можно чаще улыбайтесь своему ребёнку;*
- ♦ *Поощряйте своего ребёнка жестами;*
- ♦ *Радуйтесь успехам ребёнка. Не раздражайтесь в момент его временных неудач. Терпеливо, с интересом слушайте рассказы о событиях в его жизни;*
- ♦ *Ребёнок должен чувствовать, что он любим. Необходимо исключить из общения окрики, грубые интонации, маты.*



## Основные Составляющие здорового образа жизни

### • Режим дня



### • Закаливание

По утрам ты закаляйся,  
Водой холодной умывайся.  
Будешь ты всегда здоров.  
Тут не нужно лишних слов.

### • Физическая

### активность

Спорта язык одинаков для всех:  
Труд, устремленье, рывок – и успех!



### • Отсутствие вредных привычек

Помню я, мне говорила мама  
«Осторожно лужа здесь и яма»,  
За руку не раз меня брала –  
На дорогу лучшую вела.  
Вредные привычки – это лужи.  
Это те же ямы, только глубже.  
Если в детстве нас не уберечь,  
То оттуда тяжело извлечь,  
Силой Божьей, братья и сестрички,  
Прогоняйте вредные привычки!



### • Личная гигиена

Чистота – половина здоровья!



### • Здоровое рациональное питание

Всякий раз, когда едим,  
О здоровье думаем:  
«Мне не нужен жирный крем,  
Лучше я морковку съем!»  
Чтобы хворь вас не застала  
В зимний утренний денек,  
В пищу, вы употребляйте  
Лук зеленый и чеснок.



## Памятка для родителей о ЗДОРОВОМ ОБРАЗЕ ЖИЗНИ РЕБЁНКА В СЕМЬЕ

1. Если Вы желаете здоровья своим детям, необходимо перестроить весь уклад жизни семьи на принципах здорового образа жизни:

- строгий, чёткий режим; утро начинать с зарядки и прохладного душа;
- сами бросьте курить, ограничьте употребление алкоголя;
- всегда оставляйте за порогом своего дома недовольство жизнью, плохим самочувствием;
- не становитесь рабом телевизора или компьютера, а если общение с ними необходимо по рабочим соображениям, уравнивайте его активным общением с природой: лесом, речкой...
- создавайте в своей семье самые разные здоровые привычки, традиции – праздники, юбилеи, походы...

2. Если Вы желаете видеть своего ребёнка трудолюбивым:

- не лишайте детей участия в общем семейном труде;
- никогда не выносите «сор из избы»;
- Не делите труд на «женский» и «мужской»;

3. Если Вы хотите видеть своих детей способными и счастливыми, то:

- будьте сами выдержаны и спокойны, интеллигентны;
- уделяйте им максимум внимания, сопереживайте друг другу, избегайте ссор;

Помните родительскую заповедь:

человек богат прежде всего здоровыми эмоциям

# МЫ ЗА ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ!

## 7 ПРАВИЛ

### ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ.

1. Заниматься физкультурой 3-5 раз в неделю, но не перенапрягать организм интенсивными физическими нагрузками. Обязательно найти именно для себя способ двигательной активности.
2. Не переедай и не голодай. Питайся 4-5 раз в день, употребляя в пищу необходимое для растущего организма количество белков, витаминов и минеральных веществ, но ограничивая себя в животных жирах и сладком.
3. Не переутомляйся умственной работой. Старайся получить удовлетворение от школьной учебы, а свободное время занимайся творчеством.
4. Доброжелательно относись к людям. Знай и соблюдай правила общения.
5. Выработай, с учетом своих индивидуальных особенностей характера способ отхода ко сну, позволяющий быстро уснуть и полностью восстановить силы.
6. Занимайся ежедневно закалыванием организма и выбери для себя способы, которые не только помогают победить простуду, но и доставляют удовольствие.
7. Учись не поддаваться, когда предлагают попробовать сигарету или спиртное.



## МЫ ЗА ЗОЖ

Какой бы совершенной ни была медицина, она не может избавить каждого от всех болезней.

Человек - сам творец своего здоровья, за которое надо бороться.



С раннего возраста необходимо вести активный образ жизни, закаливаться, заниматься физкультурой и спортом, соблюдать правила личной гигиены, - словом, добиваться разумными путями подлинной гармонии здоровья.



## Закаливание

метод физиотерапии по воздействию на организм человека различными природными факторами.



### Водные процедуры

Вода способна растворять в себе различные минеральные соли, усиливающие ее полезное влияние.



### Воздушные ванны

Закаляют организм, улучшают обмен веществ, благотворно влияют на нервную систему, усиливают сонливость.



### Хождение босиком

Повышает сопротивляемость организма к простудным заболеваниям, повышает иммунитет.



### Закаливание воздухом

Воздух - бесценный дар природы и средство закаливания.



### Закаливание солнцем

Способствуют образованию витамина «Д»; образованию дополнительного тепла в организме.

## Здоровое питание

это такое питание, которое обеспечивает рост, нормальное развитие и поддержание сил человека, способствующее укреплению здоровья и профилактике заболеваний.



### Пирамида здорового питания



Полноценное и сбалансированное питание способствует профилактике заболеваний, повышению работоспособности и успеваемости, физическому и умственному развитию.



### МЫ - за здоровое питание!

Ежедневный рацион должен содержать около 15 наименований различных продуктов питания.

# здоровье



Определяется рациональным двигательным режимом, включающим привычную двигательную активность, организацию физического воспитания и закаливания ребенка.

## **Двигательная активность**

создает энергетическую основу для роста и формирования систем организма и оказывает благоприятное стабилизирующее действие на становление психических функций.

**Дети с большей двигательной активностью оказываются лучше развитыми и психически и физически!**

Более интенсивная двигательная активность способствует лучшему физическому развитию, а лучшее физическое развитие стимулирует двигательную активность и нервно-психическое развитие.

**В состоянии пониженной двигательной активности:**

- ☹️ ухудшаются обменные процессы;
- ☹️ нарушается работа всех внутренних органов (в первую очередь сердца);
- ☹️ нарушаются психические функции.

***Поэтому, если Вы хотите, чтобы Ваш ребенок вырос здоровым***

делайте ежедневно гигиеническую гимнастику, принимайте закаливающие процедуры, практикуйте прогулки, походы в лес, бег, прыжки, плавание, катание на велосипеде, играйте в подвижные игры, в зимний период года катайтесь на коньках и лыжах, а также научите ребенка трудиться уже в дошкольном возрасте.

**И все это делайте с улыбкой и хорошим настроением!**

