

# Что нужно делать, чтобы быть здоровым

Чтобы хорошо расти и быть здоровыми,  
нужно заботиться о здоровье.

Нужно хотеть и уметь заботиться о своем  
здоровье.

## Советуем:

- ✓ Береги здоровье смолоду
- ✓ Занимайся спортом
- ✓ Делай зарядку
- ✓ Закаляйся
- ✓ Соблюдай режим дня
- ✓ Дружи с водой
- ✓ Вовремя лечи зубы
- ✓ Не ешь много сладкого
- ✓ Заботься о коже
- ✓ Держи осанку
- ✓ Одевайся по погоде



## **Закаливающий водный массаж:**

**1-я неделя:** растирание сухой рукавичкой;

**2-я неделя:** растирание влажной рукавичкой, смоченной в теплой воде;

**3-я неделя:** растирание влажной рукавичкой с постепенным понижением температуры;

**4-я неделя:** растирание массажной щеткой.

После закаливающего растирания ребенка следует обязательно одеть в сухое белье. При заболевании или плохом самочувствии ребенка схема закаливания начинается заново и продолжается в том же порядке.

## **Полоскание горла водой:**

Данное закаливание лучше проводить вместе с ребенком. Набрать в рот воды комнатной температуры и делать булькающие движения со звуком «а-а-а». Постепенно температуру воды можно снижать до водопроводной и ниже (если у ребенка хорошая носоглотка).

Не забывайте о проделывании всех предлагаемых ребенку вариантов закаливания также и на себе! Это двойная радость и польза ребенку. Ощущая вашу не только теоретическую, но и практическую поддержку, ребёнок легче и быстрее привыкает вести здоровый образ жизни!



Всем нам известны три кита, три фактора, оказывающих благотворное влияние на приспособление организма ребёнка к изменениям в окружающей среде, погодных условиях. Это солнце, воздух и вода. Именно с их помощью можно воздействовать на организм малыша, закаливая его.

Вот некоторые самые простые, но эффективные способы и приёмы закаливающих процедур, которые доступны любому заботливому родителю:

### **Одежда.**

Важным в закаливании ребенка является правильно подобранная одежда, способствующая полноценному движению и развитию естественной терморегуляции. Следует помнить, что ребенок должен вернуться с прогулки не с потными, а с сухими ногами и спиной.

### **Воздушные ванны.**

Для закаливания ребенка следует при переодевании оставлять его на некоторое время обнаженным, при этом давая ему возможность двигаться. Затем, ориентируясь на реакцию ребенка, можно постепенно увеличивать продолжительность воздушной ванны (через 2-3 дня) или понижать температуру воздуха.



**Консультация  
для родителей  
Простые правила  
здорового  
образа жизни**



Провела и подготовила  
воспитатель: Ус Валентина  
Александровна