

Здоровый ребёнок – счастливый ребёнок



Здоровье ребенка во многом зависит от здоровья мамы и папы, традиций, обычаев и благополучия семьи.

Личный пример лучше всякой морали.

Все лучшее — детям



ЛУЧШИЕ развивающие занятия
— совместная игра с родителями



ЛУЧШИЙ ОТДЫХ — активные прогулки с семьей на свежем воздухе

ЛУЧШАЯ ЗАЩИТА от инфекций
— своевременная вакцинация



ЛУЧШИЙ ПОВАР — ГОЛОД.
Проголодавшийся ребенок с удовольствием съест простую полезную пищу



ЛУЧШИЙ СПОСОБ вырасти красивым, умным, ловким — любовь к физической культуре с ранних лет.

Гигиенический норматив физических движений

ПРИМЕРНО 4 ЧАСА В СУТКИ –
минимальная продолжительность физической активности для детей



В УСЛОВНЫХ ЕДИНИЦАХ (ШАГАХ):

- 7-9 лет – 14-20 тыс. шагов
- 10-14 лет – 16-25 тыс. шагов
- 15-17 лет – 20-30 тыс. шагов

БОЛЬШЕ МОЖНО - МЕНЬШЕ НЕЛЬЗЯ!

Снижение гигиенического норматива движений приводит к болезням.



Как двигаться?

Интенсивный бег, спортивные игры – физическая нагрузка средней тяжести, вызывает утомление, которое проходит после непродолжительного отдыха. Оказывает тренирующий эффект, способствует благоприятному росту, развитию и укреплению здоровья.

Бег с околопредельной, предельной скоростью – любые тренировки высокой интенсивности должны быть правильно организованы и проводиться только под контролем тренера.



Следите за состоянием ребенка во время и после тренировки

Нельзя оставлять без внимания жалобы на боли в левой части груди после физической нагрузки и такие симптомы, как бледность кожи, синюшность губ, повышенную слабость, одышку, обмороки.

Влияние физической активности на здоровье



Утренняя гимнастика снимает остаточное торможение после сна, активизирует работу мозга, заряжает энергией



Спортивные тренировки формируют мышечный корсет, хорошую осанку. Укрепляют сердечно-сосудистую и дыхательную системы.



Способствуют развитию стрессоустойчивости, так как при физической нагрузке вырабатываются эндорфины – гормоны радости.



Закаливающие процедуры улучшают обменные процессы, повышают защитные свойства организма.