

# В Здоровом теле - Здоровый Дух!

Для того, чтобы вырастить здорового ребенка, соблюдайте режим дня сначала сами, и только потом учите этому ребенка. Наблюдая за вами, ребенок сам начинает делать то, что делаете вы в первую очередь. Начинайте день с утренней зарядки, гуляйте с ребенком в любое время года, играйте с ребенком в разные игры, обращайтесь внимание на одежду, пища должна быть полезная для ребенка, принимайте витамины, соблюдайте правила личной гигиены.

## Принципы здорового образа жизни

### 1. Питание

-Первый принцип правильного питания ребенка – пища должна быть разнообразной, в рацион включайте основные продукты (молоко, рыбу, мясо, яйца, овощи, фрукты и др.) . Особенно ослабленным и часто болеющим детям давайте витамины, полезные соки.

### 2. Сон

- Второй принцип – это полноценный сон ребенка. Приучайте ребенка ложиться и вставать в одно и то же время. Перед сном желательно играть только в спокойные игры. Читайте ребенку перед сном простые на слух сказки или другие детские произведения. И тогда ребенок будет спать долго и продолжительно.

### 3. Одежда

- Третий принцип – это одежда. Следите за тем, чтобы ребенок был одет по сезону, чтобы ребенок не переохлаждался, не потел, а для игр используйте только легкую одежду. Обращайте особое внимание на чистоту одежды.

### 4. Осанка

-Четвертый принцип – правильно подобранная мебель. Уже с раннего возраста начинайте приучать вашего ребенка правильно «держат» свое тело. При этом не забывайте и про свою осанку, так как дети часто копируют своих родителей. Объясняйте детям, что при рисовании, рассматривании и чтении, при письме, как правильно располагать на столе, книгу, тетрадь, альбом.

-Обязательно следите за осанкой. Если во время не заметить изменения в теле, то в дальнейшем могут быть серьезные проблемы.

### 5. Физкультура

-Пятый принцип – это заинтересовать ребенка к занятиям физкультурой, спортом. Хорошо если вы сами вместе с ребенком будете утром делать зарядку, вместе ходить на лыжах, кататься на велосипедах и т. д. Только так у ребенка появится интерес закалять свой организм, так как пример взрослых для ребенка очень важен.

-Закаляйте свой организм, занимайтесь физкультурой с ребенком, чтобы стать здоровыми и сильными.

### 6. Гигиена

- Шестой принцип - содержать свое тело в чистоте, приучайте своего ребенка чистить зубы утром и вечером. Не зря говорят: «Чистота – залог здоровья».