

## О важной роли прогулок и походов

*Туризм* как средство оздоровления характеризуется общедоступностью и рекомендован каждому ребенку при отсутствии у него серьезных патологий.

Продолжительность похода с детьми дошкольного возраста не превышает 3—4 часов с остановками на привал после 50—60 минут ходьбы

Собираем рюкзак — возьмем необходимое:

- *Наружный карман:* накидка, носовой платок, салфетки, мешочек для находок.

- *Внутренний карман (к спине):* непромокаемый коврик, фляжка с водой, легкий завтрак (яблоко, бутерброд, печенье), дополнения (карандаши, бумага, скакалка, мячик).

- *Важно иметь запас воды,* потому что, скорее всего, ее будет трудно найти.

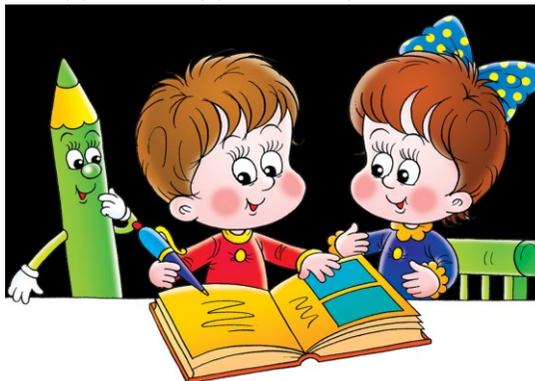
- *На дно рюкзака положить* предметы, которые понадобятся вам не очень скоро, а *сверху* — самые необходимые или те, которые могут помяться, например, сверток с полдником.

## Приучаем ребёнка к активному образу жизни

Важно не только совершенствовать основные движения маленького человека (*ходьба, бег, прыжки, бросание*), но и предложить ему *ощутить связь движений со словом, научить согласовывать свои действия с действиями других.*

Чтобы ребенок легко воспринял здоровый, активный образ жизни, он должен быть естественным для всей семьи. **Личный пример — самый эффективный способ влияния на ребёнка.** Прекрасная возможность для физического и нравственного развития — самообслуживание и помощь взрослым.

Приучать ребенка к активному образу жизни можно не только посредством выполнения им физических упражнений, но и в ходе повседневных дел и общения.



## Ещё раз о вредных привычках — курение!

Наиболее чувствительны к табачному дыму дети до 5 лет. Дети курящих родителей постоянно дышат воздухом, содержащим табачный дым. У них обычно возникает длительный, плохо поддающийся лечению приступообразный сухой кашель. *К тому же дети* — пассивные курильщики — *от 4 до 8 и более раз в течение года* болеют бронхитом, острыми респираторными вирусными инфекциями или гриппом, воспаление легких у них возникает чаще, *чем у детей некурящих родителей.*

В ряде случаев пассивное вдыхание дыма является более опасным, чем обычное курение.

Манеры, привычки, стиль поведения формируется в раннем детстве, в семье.

Не дожидайтесь, пока сигарета сделает вас своим рабом и отдаст во власть болезни.

## Если ребёнка «не оторвать» от телевизора

Если ребенка не «оторвать» от телевизора.

- заранее познакомьтесь с телевизионной программой;
- выберите подходящие для ребенка передачи;
- смотрите передачи вместе с малышом, объясняйте и обсуждайте увиденное;
- ограничьте время просмотра и количество передач;
- предложите выбор; смотреть телевизор или поиграть в увлекательную игру с родителями.

### Сделай компьютер своим другом

Длительное время за компьютером вредно для здоровья, так как ребенок подвергается воздействию оптического, рентгеновского, электромагнитного излучений, статического электричества, а также шума.

У компьютера рекомендуется проводить не более 15 минут в день!!!

И еще один совет: *ребенку в те дни, когда он играет за компьютером, не следует смотреть телевизионные передачи* — это дополнительная нагрузка не только на орган зрения, но и на нервную систему.

### «Компьютерное» утомление детей

Можно выделить 4 основных типа проявления "компьютерной" усталости

1. Потеря контроля над собой: ребенок часто трогает лицо, сосет палец, гримасничает, кричит и т. п.

2. Потеря интереса к компьютеру: ребенок часто отвлекается, вступает в разговоры, обращает внимание на другие предметы, не желая продолжать работу.

3. «Утомленная» поза: ребенок склоняется то в одну, то в другую сторону, откидывается на спинку стула, задирает ноги, упираясь в край стола.

4. Эмоционально-невротическая реакция - крик, подпрыгивания, пританцовывания, истерический смех и др.



«О самом главном»

### **НАШИ ПРИВЫЧКИ – ПРИВЫЧКИ НАШИХ ДЕТЕЙ**

