

## Консультация для родителей

### «Будь здоров»

Инструктор по физической культуре:

Нестеренко Любовь Игоревна

Большое значение для здоровья и физического развития детей имеет режим дня. Постоянное время для еды, сна, прогулок, игр и занятий — обязательное условие правильного воспитания ребенка. Режим дня — это четкий распорядок жизни в течение суток, предусматривающий чередование бодрствования и сна, а также рациональную организацию различных видов деятельности. Правильный, соответствующий возрастным возможностям ребенка режим укрепляет здоровье, обеспечивает работоспособность, успешное осуществление разнообразной деятельности, предохраняет от переутомления. Запоздывание еды, сна, прогулок отрицательно сказывается на нервной системе детей: они становятся вялыми или, наоборот, возбужденными, начинают капризничать, теряют аппетит, плохо засыпают и спят беспокойно. Жизнерадостное, бодрое и в то же время уравновешенное настроение ребенка в большой мере зависит от организации режима дня. Родителям нужно помнить, что необходимым условием здоровья, физического и психологического благополучия ребенка является соблюдение режима дня. Правильный ритм, заданный распорядком жизни в детском саду, не должен нарушаться в выходные дни, когда дети проводят сутки напролет в обществе родителей.

Публикация «Консультация инструктора по физической культуре „Будь здоров“» размещена в разделах

- ЗОЖ, здоровье. Все о здоровье для детей
- ЗОЖ, здоровье. Консультации для родителей
- Консультации для родителей
- Работа инструкторов по физической культуре
- Физическое воспитание. Консультации для родителей
- Темочки

Регламентируем нагрузки

Очень важно регламентировать как физические нагрузки, так и эмоциональные и интеллектуальные. Другими словами жить под девизом *«Делу время, потехе час»* Нужно внимательно следить за поведением ребенка, при этом ориентироваться на его состояние. Потеря внимания, капризы, отказ от деятельности, расторможенность являются сигналом перегрузок. При первых признаках этих проявлений следует прекратить или снизить интенсивность деятельности или общения. При первой же возможности дать ребенку отдохнуть. А лучший отдых — это двигательная активность на свежем воздухе.

**Источник:**

<https://www.maam.ru/detskijsad/konsultacija-instruktora-po-fizicheskoi-kulture-bud-zdorov.html>