

*Родители, помните, детям следует избегать  
чрезмерных физических нагрузок*

1. Чрезмерные физнагрузки могут помешать развитию жизненно важных систем организма (нервной, эндокринной, дыхательной, сердечно-сосудистой).

2. За счет бурного роста трубчатые кости могут быть хрупкими, а сосуды не успевают снабжать питательными веществами растущие мышцы. Подросткам не следует бесконтрольно заниматься в тренажерном зале, экстремальными видами спорта, тяжелой атлетикой.

Следите за состоянием ребенка во время и после спортивных игр, тренировок. Нельзя оставлять без внимания жалобы на боли в левой части груди после физической нагрузки и такие симптомы, как бледность кожи, синюшность губ, повышенная слабость, одышка, обмороки.

*Значение некоторых видов физической  
активности для здоровья*

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

**Закаливающие процедуры** – важное звено в системе физического воспитания. Улучшают обменные процессы, повышают защитные свойства организма.

**Спортивные тренировки** формируют мышечный каркас, правильную осанку, укрепляют сердечно-сосудистую, дыхательную системы. Способствуют развитию стрессоустойчивости, так как при физической нагрузке вырабатываются эндорфины – гормоны радости.

*Радуйтесь спортивным успехам своего ребенка и его друзей!  
Поддерживайте в случае неудач.  
Дарите ребенку спортивный инвентарь на праздники!  
Нагните тренироваться вместе.*

**Получите индивидуальные рекомендации  
по вопросам здоровья вашего ребенка  
в Детском центре здоровья: Улан-Удэ,  
ул. Куйбышева, 18. Тел.: 21-34-13, 45-28-51**

Вы записаны  
в Центр здоровья:  
дата \_\_\_\_\_  
время \_\_\_\_\_



Министерство здравоохранения Республики Бурятия  
Республиканский центр медицинской профилактики  
им. В.Р. Бояновой

# СЧАСТЛИВЫЙ РЕБЕНОК = ЗДОРОВЫЙ РЕБЕНОК

Памятка родителям

*Новый день  
начинайте с улыбки  
и утренней разминки*



*Соблюдайте режим дня*



*Проявляйте любовь,  
не менее восьми раз  
в день обнимайте своего  
ребенка и говорите,  
как вы его любите*



*Книга лучше  
телевизора, гаджета*



*Наказывая ребенка  
за плохие поступки, помните,  
не бывает плохих детей,  
бывают поступки, которые  
вы не одобряете*



*Личный пример  
здорового образа жизни  
лучше всякой морали*

Для детей и подростков разного возраста существует **гигиенический норматив физических движений**, снижение которого приводит к болезням.

Например, для младших школьников – не менее **3,5 часа**, включая утреннюю гимнастику, физкультуру на уроках, подвижные игры на переменах, активные игры на свежем воздухе не менее **1,5 часа** и спортивные занятия в секциях (не менее двух раз в неделю).  
Больше можно, меньше нельзя!

- Семейные традиции здорового питания формируют здоровые пищевые привычки с раннего детства.
- Лучший повар – голод. Проголодавшийся ребенок с удовольствием съест самую простую пищу, полезную для здоровья.
- Лучший вид отдыха – активные прогулки с семьей на свежем воздухе.
- Лучшие развивающие занятия – совместная игра с родителями.
- Лучшая защита от инфекций – своевременная вакцинация.



*Уважаемые мамы и папы!  
Вы хотите, чтобы ваш ребенок был активным,  
ответственным и все успевал?*



*Тогда прививайте ему любовь к физической культуре  
и спорту с раннего детства.*



*Сколько двигаться?*



*Как двигаться?*

**Интенсивный бег, спортивные игры** – физическая нагрузка «средней тяжести». Вызывает утомление, которое проходит после кратковременного отдыха. Оказывают тренирующий эффект, **способствуют благоприятному росту, развитию и укреплению здоровья.**

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