

ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

По формированию здорового образа жизни у детей

1. Новый день начинайте с улыбки и с утренней разминки.
2. Соблюдайте режим дня.
3. Помните: лучше умная книга, чем бесцельный просмотр телевизора.
4. Любите своего ребенка, он - Ваш. Уважайте членов своей семьи, они - попутчики на вашем пути.
5. Обнимайте ребёнка чаще.
6. Положительное отношение к себе – основа психологического выживания.
7. Не бывает плохих детей, бывают плохие поступки.
8. Личный пример по здоровому образу жизни – лучше всякой морали.
9. Используйте естественные факторы закаливания – солнце, воздух и воду
10. Помните: простая пища полезнее для здоровья, чем искусственные яства

Как правило в детском саду здоровый образ жизни реализуется в частности регулярными физическими нагрузками.

Ежедневная зарядка, занятия физкультурой и танцами, подвижные игры на свежем воздухе являются обязательными практически в любом дошкольном учреждении. Не должны стать исключением и выходные дни.

Недопустимо оставлять ребенка весь день дома перед телевизором – это чревато не только проблемами со здоровьем, но и развитием патологического стереотипа, при котором у дошкольника формируется представление об отдыхе именно как о пассивном «лежании» и «ничегонеделании».

Старайтесь организовывать выезды на природу, посещать вместе спортзалы и стадионы, а в возрасте 5-6 лет вполне можно начинать заниматься некоторыми видами спорта в секциях.



Если хочешь быть здоров!

Можешь прыгать и скакать,
Можешь бегать и играть.

Добрый быть, весёлым быть.

Руки всегда с мылом мыть.

Зубы чисти в день два раза,

Чтоб не выпали все сразу.

Береги ты с детства уши

И не лезь ты, друг мой, в лужи.

Будешь спортом заниматься,

Тебе нечего бояться.

И зевать ты не будешь,

Если про зарядку не забудешь.

Мойся в бане, закаляйся.

Правильно всегда питайся.

Правильно всегда сиди,

За осанкой следи. Не травись ты табаком,

Чтоб не выглядеть глупцом.

(Болюбаш А.С)

*Необходимо с малых лет
приобщать ребенка в семейном и
общественном воспитание к
здоровому образу жизни
формировать у малыша навыки
охраны личного здоровья и
бережного отношения*

**В здоровом
теле –
здоровый
дух.**



*Чтоб здоровье сохранить,
Организм свой укрепить,
Знает вся моя семья,
Должен быть режим у дня.*

*Чистить зубы, умываться,
И почаще улыбаться,
Закаляться, и тогда,
Не страшна тебе хандра.*

*Чтобы ни один микроб,
Не попал случайно в рот,
Руки мыть перед едой
Нужно мылом и водой.*

*Кушать овощи и фрукты,
Рыбу, молоко, продукты —
Вот полезная еда,
Витаминами полна!*

*На прогулку выходи,
Свежим воздухом дыши.
Только помни при уходе:
Одеваться по погоде!*

(Болюбаш А.С)

Памятка для родителей

**Мы
за здоровый
образ жизни!**

Подготовила:
воспитатель Уханова Н.А.