

Рекомендации родителям по формированию здорового образа жизни у детей

Здоровье Вашего ребенка является важнейшей ценностью и наша общая задача – сохранить и укрепить его.

ПОМНИТЕ: пример родителей является определяющим при формировании привычек и образа жизни ребенка.

- ✓ Растущий организм ребенка нуждается в особой заботе, поэтому детям необходимо соблюдать режим труда и отдыха.
- ✓ Приучите Вашего ребенка самого заботиться о своем здоровье: выполнять гигиенические процедуры, проветривать помещение и т.д.
- ✓ Контролируйте досуг вашего ребенка: просмотр телепередач, встречи с друзьями, прогулки на свежем воздухе
- ✓ Традиции здорового питания в семье – залог сохранения здоровья ребенка.
- ✓ В формировании ответственного отношения ребенка к своему здоровью

используйте пример авторитетных для него людей: известных актеров, музыкантов, спортсменов.

Золотые правила зож

1. Соблюдать режим дня!
2. Обращайте большое внимание на питание!
3. Больше двигайтесь!
4. Проветривайте комнату!
5. Постоянно занимайтесь интеллектуальной деятельностью!
6. Гоните прочь уныние и хандру!
7. Старайтесь получать как можно больше положительных эмоций!
8. Желайте себе и окружающим только добра!



МБДОУ «Детский сад №2»

Памятка для родителей

Быть здоровым



здорово!

Воспитатель: Сарапулова О.Ю.

г. Лиски, 2023 г.

Памятка № 1

«Как сделать зарядку любимой привычкой ребенка».

- ✓ Приучать своего ребенка к гимнастике с как можно более раннего возраста
- ✓ Выполнять зарядку ежедневно, несмотря ни на какие обстоятельства. Их можно придумать много и разных
- ✓ Превращать утреннюю зарядку в праздник бодрости и поднятия духа
- ✓ Включать веселую и ритмичную музыку
- ✓ Открывать окна и шторы для потока солнечного света и воздуха
- ✓ Выполнять зарядку вместе со своим ребенком
- ✓ Выполнять зарядку в течении 10-20 минут
- ✓ Включать в комплекс зарядки не более 8-10 упражнений
- ✓ Подмечать и подчеркивать достижения ребенка в выполнении упражнений комплекса зарядки
- ✓ Менять упражнения, если они наскучили ребенку и придумывать вместе с ним новые.



Памятка № 2

«Как проводить оздоровительные минутки при выполнении домашних заданий».

- ✓ Оздоровительная минутка проводится через каждые 10-15 минут выполнения домашних заданий
- ✓ Общая продолжительность оздоровительной минутки - не более 3-х минут
- ✓ Очень полезны задания с одновременной, эмоциональной нагрузкой для снятия напряжения. Они могут быть такими: 1. «Моем руки»- энергичное потирание ладошкой о ладошку. 2. «Моем окна» - попеременное, активное протирание воображаемого окна. 3. «Ловим бабочку» - ловим воображаемую бабочку и выпускаем ее.
- ✓ После длительного сидения ребенку необходимо делать потягивания, приседания, повороты туловища



Памятка № 3

Самое главное – сохранить физическое и психическое здоровье ребенка!

- ✓ Разговаривайте со своим ребенком о необходимости беречь собственное здоровье
- ✓ Собственным примером демонстрируйте своему ребенку уважительное отношение к своему здоровью
- ✓ Не позволяйте ему выполнять режим дня от случая к случаю
- ✓ Если ребенок болен, но протекание болезни позволяет ему делать зарядку, и он этого хочет – не препятствуйте ему
- ✓ Посещайте вместе с ним спортивные мероприятия и праздники, особенно детские
- ✓ Бывайте вместе с ним на воздухе, участвуйте в его играх и забавах
- ✓ Дарите ребенку подарки, которые будут способствовать сохранению его здоровья
- ✓ Не смейтесь над ребенком, если он выполняет какое-то упражнение не так.

