

Важным условием успешной работы по сохранению и укреплению здоровья детей, по формированию у них потребности в здоровом образе жизни является то, что "здоровый образ жизни" должен стать стилем жизни родителей.

Семейный кодекс здоровья.

1. Каждый день начинаем с зарядки.
2. Просыпаясь, не залеживаемся в постели.
3. Берем холодную воду в друзья, она дарит бодрость и закалку.
4. В детский сад, в школу, на работу – пешком в быстром темпе.
5. Лифт – враг наш.
6. Будем щедрыми на улыбку, никогда не унываем!
7. При встрече желаем друг другу здоровья («Здравствуй»).
8. Режим – наш друг, хотим все успеть – успеем!
9. Ничего не жевать сидя у телевизора!
10. В отпуск и выходные – только вместе!



Памятка для родителей по формированию здорового образа жизни у детей

- ✓ Новый день начинайте с улыбки и утренней разминки.
- ✓ Соблюдайте режим дня.
- ✓ Лучше умная книга, чем бесцельный просмотр телевизора.
- ✓ Любите своего ребёнка — он ваш. Уважайте членов своей семьи, они – попутчики на вашем пути.
- ✓ Обнимать ребёнка следует не менее 4 раз в день, а лучше 8 раз.
- ✓ Не бывает плохих детей, бывают плохие поступки.
- ✓ Положительное отношение к себе — основа психологического выживания.
- ✓ Личный пример здорового образа жизни — лучше всякой морали.
- ✓ Используйте естественные факторы закаливания — солнце, воздух и воду.
- ✓ Помните: простая пища полезнее для здоровья, чем искусные яства.
- ✓ Лучший вид отдыха — прогулка с семьей на свежем воздухе.
- ✓ Лучшее развлечение для ребёнка — совместная игра с родителями.

Пример родителей является определяющим при формировании привычек и образа жизни ребенка.

Автор буклета: воспитатель Дрюкина Н.А.
МБДОУ д/с №19, г. Кстово

Буклет для родителей

«Рекомендации по здоровому образу жизни ребенка»

Вырастить ребёнка крепким, сильным, здоровым - это желание каждого родителя. Но как это сделать, какими средствами и путями?



Здоровье детей зависит не только от их физических особенностей, но и от условий жизни в семье, санитарной грамотности и гигиенической культуры родителей.

Дорогие взрослые!

Вашему ребёнку, в первую очередь, необходим **режим дня**, разумно составленный, соответствующий возрастным особенностям. То, что ребёнок привыкает в одно и то же время есть, спать, активно действовать, создаёт благоприятные предпосылки для его всестороннего развития и укрепления физического здоровья.

Режим дня должен быть достаточно гибким. В зависимости от условий (домашних, климатических, от времени года, индивидуальных особенностей ребёнка) он может меняться, но не более чем на 30 минут в ту или иную сторону.



Недостаточная двигательная активность – гипокинезия – все больше «молодеет».



Двигательная активность является важнейшим компонентом образа жизни и поведения дошкольников. Она зависит от организации физического воспитания детей, от уровня их двигательной подготовленности, индивидуальных особенностей телосложения и функциональных возможностей растущего организма.



Предлагаем Вам начинать свой **день с утренней гимнастики**. Выберите вместе с ребенком аудио или видео комплекс утренних упражнений. Порадуйте ребенка и себя таким коротким, но очень важным занятием в начале нового дня.

Дети, систематически занимающиеся физкультурой, отличаются жизнерадостностью, бодростью духа и высокой работоспособностью. Физическая культура занимает ведущее место в воспитании детей и немалая роль в приобщении детей к здоровому образу жизни ложится на плечи родителей.



Перед завтраком дайте ребенку выпить **стакан воды**.

Используйте при **приготовлении блюд** продукты, богатые минералами и микроэлементами, белками, легкими углеводами, витаминами.



В **период риска** заболевания **ОРВИ** давайте, в виде добавки к супам, чеснок или зеленый лук.



Обеспечьте ребенка **одеждой из натуральных волокон**, чтобы она способствовала полноценному кожному дыханию и правильному теплообмену.