

Памятка для родителей

«Полезные советы по формированию здорового образа жизни»

Инструктор по ФК: Егозарьянц В.М.



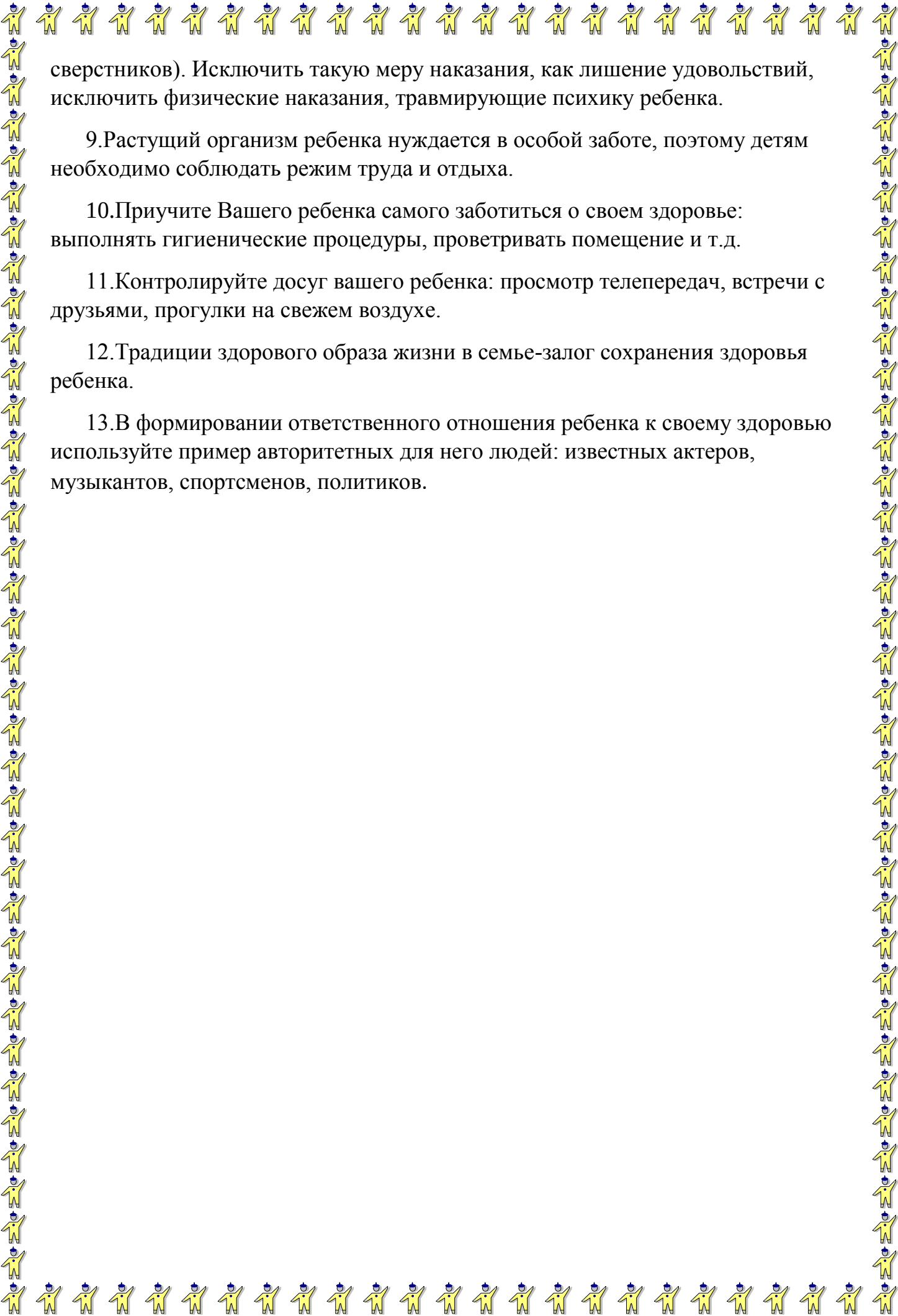
Дошкольный возраст-яркая, неповторимая страница в жизни каждого человека. Именно в этот период начинается процесс социализации, устанавливается связь ребенка с ведущими сферами бытия: миром людей, природы, предметным миром. Закладывается фундамент здоровья.

Здоровьесбережение ребенка-это одна из приоритетных задач нашего дошкольного образовательного учреждения. Воспитанию успешного, физически развитого и здорового подрастающего поколения способствует приобщение детей дошкольного возраста к ежедневным занятиям утренней гимнастикой, занятия по физическому развитию, закаливанию, правильному питанию, к прогулке на свежем воздухе.

Несмотря на такую масштабную работу, необходимо, чтобы воспитание здорового ребёнка проходило в тесном сотрудничестве с родителями.

Поэтому предлагаю несколько советов по формированию здорового образа жизни.

- 1.Создание условий для двигательной активности детей и смена видов деятельности.
- 2.Наблюдение родителей за правильной позой во время того, как ребенок сидит, стоит, играет, ходит.
- 3.Соблюдение светового режима.
4. Обязательное введение в рацион ребенка витаминных препаратов, фруктов и овощей. Организация правильного питания.
- 5.Забота родителей о закаливании ребенка, создание в доме спортивного уголка, приобретение спортивного инвентаря: скакалки, гантели, мячи и т.д.
- 6.Активное участие членов семьи в развитии двигательной активности ребенка.
- 7.Воспитание самостоятельности и ответственности ребенка как главных условий сохранения здоровья.
- 8.Недопустимость физических мер воздействия, запугивания, критики в адрес ребенка, особенно в присутствии других людей (бабушек, дедушек,



сверстников). Исключить такую меру наказания, как лишение удовольствий, исключить физические наказания, травмирующие психику ребенка.

9.Растущий организм ребенка нуждается в особой заботе, поэтому детям необходимо соблюдать режим труда и отдыха.

10.Приучите Вашего ребенка самого заботиться о своем здоровье: выполнять гигиенические процедуры, проветривать помещение и т.д.

11.Контролируйте досуг вашего ребенка: просмотр телепередач, встречи с друзьями, прогулки на свежем воздухе.

12.Традиции здорового образа жизни в семье-залог сохранения здоровья ребенка.

13.В формировании ответственного отношения ребенка к своему здоровью используйте пример авторитетных для него людей: известных актеров, музыкантов, спортсменов, политиков.