

ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У ДОШКОЛЬНИКОВ

Подготовила: воспитатель разновозрастной средне-старшей группы
Гончарова Анастасия Ивановна

- 1. Новый день начинайте с улыбки и 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. Чаще обнимайте ребенка.**
- 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 искусные яства.**
- 11. Лучший вид отдыха – прогулка с семьей на свежем воздухе, лучшее развлечение для ребенка – совместная игра с родителями.**

Памятка

«Формируйте у ребенка привычку к здоровому образу жизни»

Советы:

- Ребёнок должен знать места хранения предметов личной гигиены (полотенце, расчёска, горшок);
- У ребёнка должно войти в привычку каждый раз выполнять следующие процедуры: мытьё ног и тела, полоскание рта после еды, переодевание перед сном и после сна, расчёсывание волос и умывание лица.

Как правильно привить малышам полезные привычки и навыки самообслуживания - хвалите ребёнка, необходимо постоянное одобрение малейших проявлений самостоятельности. Хвалите за любое достижение. Говорите вслух не о том, чего малыш не сделал, а о том, что в ближайшем сможет сделать. Не забывайте о возможностях ребёнка. Лучший пример для подражания – взрослый.

Учите ребенка культурно-гигиеническим правилам: Мыть руки перед едой, после пользования туалетом, прогулки. За столом сидеть прямо, не класть локти на стол. Правильно пользоваться ложкой (держат тремя пальцами). Косточки от фруктов из компота с помощью чайной ложки складывать на блюде. Закончив еду, класть ложку в тарелку, а не на стол. Пользоваться салфеткой. Не бегать с кусками съестного – есть за столом. Подниматься по лестнице, ставя ногу на ступеньку всей ступнёй, а спускаясь – держаться за перила. Пользоваться носовым платочком.

Памятка для родителей по формированию привычек к здоровому образу жизни

Уважаемые папы и мамы!

Если Ваши дети Вам дороги, если Вы хотите видеть их счастливыми, помогите им сохранить свое здоровье. Постарайтесь сделать так, чтобы в Вашей семье занятия физкультурой и спортом и стали неотъемлемой частью совместного досуга.

- С раннего детства воспитывайте у своих детей привычку заниматься физкультурой и спортом!
- Уважайте спортивные интересы и пристрастия своего ребенка!
- Поддерживайте желание участвовать в спортивных мероприятиях.
- Участвуйте в спортивных мероприятиях в детском саду, это способствует укреплению вашего авторитета в глазах собственного ребенка!
- Воспитывайте в своих детях уважение к людям, занимающимся спортом!
- Рассказывайте о своих спортивных достижениях в детстве и юности!
- Дарите своим детям спортивный инвентарь и снаряжение!
- Демонстрируйте свой пример занятий физкультурой и спортом!
- Совершайте со своим ребенком прогулки на свежем воздухе всей семьей, походы и экскурсии!
- Радуйтесь успехам в спорте своего ребенка и его друзей!
- На самом видном месте в доме помещайте награды за спортивные достижения своего ребенка!
- Поддерживайте своего ребенка в случае неудач, закаляйте его волю.