

Памятка для родителей: «Создание предпосылок здорового образа жизни у старших дошкольников»

Потребность в здоровом образе жизни формируется у детей в том числе и через систему знаний и представлений, осознанного отношения к занятиям физической культурой.

На сегодняшний день актуален вопрос здорового образа жизни подрастающего поколения. А что же конкретно относится к понятию **здоровый образ жизни?**

Основными аспектами являются:

- ◆ режим дня (когда соответственно возрасту ребенка, а также индивидуальным особенностям идет рациональное распределение сна (отдыха), питания, и бодрствования (активности))
- ◆ Режим рационального питания.
- ◆ Закаливание.

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

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

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

Воспитайте в Вашем ребенке потребность самого заботиться о своем здоровье: выполнять гигиенические процедуры, следить за осанкой, правильно питаться, 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.

