

Рекомендации родителям по формированию здорового образа жизни у детей



Дорогие взрослые! 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.

Вашему ребёнку как воздух 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.

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.

После зарядки ребёнку необходимо принимать водные процедуры (закаляться водой).

Недостаточная двигательная активность - гипокинезия - все больше «молодеет». Она отмечается не только у детей старшего возраста, но все чаще у младших школьников, дошкольников и даже у совсем детей. Двигательная маленьких активность является важнейшим образа компонентом жизни дошкольников. Дети, поведения систематически занимающиеся физкультурой, отличаются жизнерадостностью, бодростью духа работоспособностью. высокой Физическая культура занимает ведущее место в воспитании детей, и немалая роль в приобщении детей с

раннего возраста к здоровому образу жизни ложится на плечи родителей. Для снятия возбуждения перед сном, можно использовать аромалампу с маслом лаванды (2-3 капли). Посидеть на кровати рядом с ребенком; мягко, плавно погладить его по спине вдоль позвоночника, поцеловать, сказать, что завтра все будет хорошо, все у него получиться, что он умный и добрый.

Следить, чтобы пробуждение ребенка было плавным (он должен полежать в кровати не менее 10 минут; ставить будильник в изголовье детской кроватки противопоказано).

Проводить с ребенком водные гигиенические процедуры, а после проветривания комнаты - утреннюю гимнастику под музыку.

Перед завтраком дать ребенку выпить стакан фруктового или овощного сока. Использовать при приготовлении блюд продукты, богатые минералами и микроэлементами, белками, легкими углеводами, витаминами.

В период риска заболевания ОРВИ давать, в виде добавки к супам, чеснок и зеленый лук.

Памятка по формированию здорового образа жизни для детей

- 1. Новый день начинайте с улыбки и утренней разминки.
- 2. Соблюдайте режим дня.
- 3. Лучше умная книга, чем бесцельный просмотр телевизора.
- 4. Любите своего ребёнка он ваш. Уважайте членов своей семьи, они – попутчики на вашем пути.
- 5. Обнимать ребёнка следует не менее 4 раз в день, а лучше 8 раз.
- 6. Не бывает плохих детей, бывают плохие поступки.
- 7. Положительное отношение к себе основа психологического выживания.
- 8. Личный пример здорового образа 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.
- 12. Лучшее развлечение для ребёнка совместная игра с родителями.

И кому же как не вам, дорогие наши дедушки, заниматься закаливанием со своими внуками и внучками.

О благотворном воздействии прогулок на свежем воздухе писал А.С.Пушкин:

«Друзья мои! Возьмите посох свой, Идите в лес, бродите по долине. И в долгу ночь глубок ваш сон...»

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.

- C раннего детства воспитывайте у своих детей привычку заниматься физкультурой и спортом!
- Уважайте спортивные интересы и пристрастия своего ребенка!
- Поддерживайте желание участвовать в спортивных мероприятиях класса и школы!
- Участвуйте в спортивных мероприятиях класса и школы, 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!
- Поддерживайте своего ребенка в случае неудач, закаляйте его волю и характер!



Подобрала материал: Филиппова С.Г., инструктор по ФК, МБДОУ д/с № 78