



*Памятка для родителей*  
«Формирование правил  
здорового образа жизни  
у детей 5-6 лет»



**Здоровье** – это то самое ценное, что есть у каждого человека и то, что мы желаем всем своим близким и уж конечно своим детям.

Врачи бьют тревогу. Сложившиеся социальные условия, научно-технические преобразования не способствуют сохранению здоровья. От того какой образ жизни вы ведете зависит и здоровье в целом.

С каждым годом возрастает процент детей, имеющих отклонения в здоровье, наблюдается тенденция непрерывного роста общего уровня заболевания среди дошкольников. Это связано с массой негативных явлений современной жизни плохая экология, компьютеризация и др.

**Формирование здорового образа жизни** должно начинаться уже в дошкольном возрасте.

Вся жизнедеятельность ребенка в детском саду и дома должна быть направлена на сохранение и укрепление здоровья.

В ДООУ –это ежедневные познавательные занятия с детьми, физкультурные праздники и игры, досуги и развлечения, совместная деятельность педагога и ребенка в течение дня в ходе режимных моментов.

**Целью** оздоровительной работы в детском саду является создание устойчивой мотивации потребности в сохранении своего собственного здоровья и здоровья окружающих.

Поэтому очень важно правильно сконструировать содержание воспитательно-образовательного процесса по всем направлениям развития ребенка, отобрать современные программы, обеспечивающие приобщение к ценностям, и прежде всего, – к ценностям здорового образа жизни.

**Роль семьи также имеет весомое значение в формировании представлений детей о здоровом образе жизни происходит в условиях семьи.**



## *Основные составляющие ЗОЖ:*

- Рациональный режим.
- Правильное питание.
- Рациональная двигательная активность.
- Закаливание организма.
- Сохранение стабильного психоэмоционального состояния.



# Что могут родители?

- Пример родителей – определяющее место при формировании привычек и образа жизни ребенка.
- Соблюдение режима дня, труда и отдыха, чтобы не было переутомления у детей;
- Приучите Вашего ребенка самого заботиться о своем здоровье: выполнять гигиенические процедуры, следить за своим внешним видом, самостоятельно и правильно одеваться и др.
- Контролируйте досуг вашего ребенка: просмотр телепередач, компьютерные игры, обязательные 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.





**Сам себе я  
помогу и  
здоровье  
сберегу.**

**Будьте  
здоровы!**