

Формирование правил здорового образа жизни у детей 4-6 лет

Памятка для родителей

Составила Байыр-оол А. Ю..

Рекомендации родителям

- * 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!

Задачи формирования правил здорового образа жизни для детей 4-6 лет

- * Дать представления о разнообразии функций внешних органов: рот говорит, ест; зубы жуют; язык помогает жевать, говорить; кожа чувствует; нос дышит, улавливает запахи; уши слышат.
- * Расширять знания о строении, функциях частей тела: руки делают много полезных дел; ноги помогают двигаться; голова думает; туловище поворачивается, наклоняется, здесь находятся важные органы - сердце, легкие и др.

Разъяснить детям важность для здоровья : сна и питания



гигиенических процедур и закаливания



движений (занятия физкультурой, прогулки на свежем воздухе)



Учить детей самостоятельно умываться

- * Мыть руки по мере загрязнения, после туалета, ухода за животными, перед едой



Закреплять умения

Чистить зубы



Пользоваться расческой



Учить детей

- * Отворачиваться при чихании, кашле
- * Во время еды тщательно пережевывать пищу, брать ее понемногу
- * Сохранять правильную позу за столом
- * Пользоваться салфеткой

Приучите вашего ребенка

следить за чистотой воздуха в помещении, проветривать его



навыкам ухода за своим телом



Детям необходимо соблюдать режим дня



Личный пример здорового образа жизни – лучше всякой морали!



Желаем
успехов!