

Важно запомнить, что стремление вести здоровый образ жизни, формировать навыки охраны личного здоровья и бережного к нему отношения, в общественном и семейном воспитании малыша нужно начинать самого раннего возраста.



Чтоб здоровье сохранить,
Организм свой укрепить,
Знает вся моя семья,
Должен быть режим у дня.
Чистить зубы, умываться,
И почаще улыбаться,
Закаляться, и тогда,
Не страшна тебе хандра.
Чтобы ни один микроб,
Не попал случайно в рот,
Руки мыть перед едой
Нужно мылом и водой.
Кушать овощи и фрукты,
Рыбу, молоко, продукты —
Вот полезная еда,
Витаминами полна!
На прогулку выходи,
Свежим воздухом дыши.
Только помни при уходе:
Одеваться по погоде!

(Болнобаш А.С)

Материал подготовила: Новицкая А.В.,
воспитатель I квалификационной
категории.
Источники: Сербина Т. Ю. Повышение
педагогической компетентности
родителей в вопросах физического
воспитания детей раннего возраста //
Дошкольная педагогика. - 2011. - № 10.
- С. 60-61.

Муниципальное автономное
дошкольное образовательное
учреждение детский сад «МАЯЧОК»
комбинированного вида

Детский сад № 170
комбинированного вида

«Мы за
здоровый
образ
жизни!»



Нижний Тагил
2016

Памятка по формированию здорового образа жизни у детей

1. Новый день всегда должен начинаться с улыбки и с утренней гимнастики.
2. Придерживайтесь режима дня.
3. Помните: лучше интересная книга с красивыми иллюстрациями, чем бесцельный просмотр телевизора или компьютерная игра.
4. Чаще обнимайте своего ребенка.
5. Плохих детей - не бывает, бывают плохие поступки.
6. Самый лучший пример по здоровому образу жизни - личный.
7. Солнце, воздух и вода - естественные и доступные факторы закаливания.
8. Помните: простая пища всегда полезнее для здоровья.

В детском саду здоровый образ жизни реализуется регулярными физическими нагрузками.: ежедневная зарядка, занятие физической культурой, подвижными играми на свежем воздухе - обязательны в любом дошкольном учреждении.

Выходные дни не должны быть исключением. Ни в коем случае не оставляете ребенка дома на долгое время перед телевизором или компьютером - это не только ведет к проблемам со здоровьем, но и развивает представление дошкольника о том, что отдых это - пассивное «лежании» и «ничегонеделания».

Родителям следует организовывать выезды на природу, посещать вместе спортзалы и стадионы, а в возрасте 5-6 лет можно выбрать для ребенка спортивную секцию, исходя из его увлечений.



Если хочешь быть здоров!
Можешь прыгать и скакать,
Можешь бегать и играть.
Добрый быть, весёлым
быть.

Руки всегда с мылом мыть.
Зубы чисти в день два раза,
Чтоб не выпали все сразу.
Береги ты с детства уши
И не лезь ты, друг мой, в
лужи.

Будешь спортом заниматься,
Тебе нечего бояться.
И зевать ты не будешь,
Если про зарядку не
забудешь.

Мойся в бане, закаляйся.
Правильно всегда питайся.
Правильно всегда сиди,
За осанкой следи.

Не травись ты табаком,
Чтоб не выглядеть глупцом.

(Болюбаш А.С)