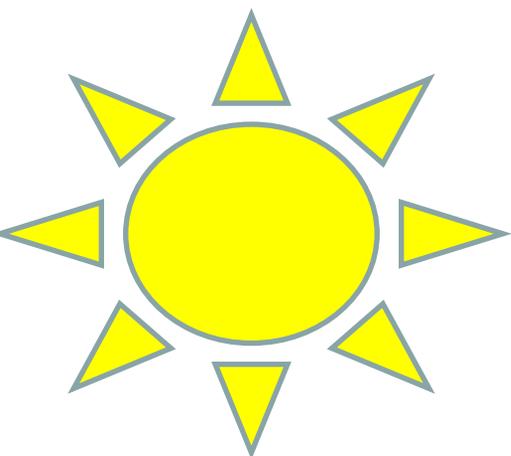


Здоровый образ жизни дошкольников



**Советы
родителям**

Здоровый образ жизни

образ жизни отдельного человека с целью профилактики болезней и укрепления здоровья.

- **Воспитание с раннего детства здоровых привычек и навыков;**
- **Окружающая среда;**
- **Питание: умеренное, соответствующее физиологическим особенностям;**
- **Движения: физически активная жизнь, с учетом возрастных и физиологических особенностей;**
- **Гигиена организма: соблюдение правил личной и общественной гигиены;**
- **закаливание;**
- **Сохранение стабильного психоэмоционального состояния;**



Памятка родителю от ребенка

1. Не полагайтесь на силу в отношениях со мной. Это приучит меня к тому, что считаться нужно только с силой.

2. Не делайте для меня и за меня то, что я в состоянии сделать для себя сам. Я могу продолжать использовать вас в качестве прислуги.

3. Не требуйте от меня больше, чем я могу. Иначе я начинаю ощущать, что ваша любовь зависит всецело от моих достижений





Рекомендации для родителей



1. Чаще бывайте с ребенком (играйте, читайте, гуляйте и т.п.)
2. Поддерживайте каждый успех.
3. С раннего детства воспитывайте у своих детей привычку заниматься физкультурой и спортом!

4. Уважайте спортивные интересы и пристрастия своего ребенка!
5. Участвуйте в спортивных мероприятиях, это способствует укреплению вашего авторитета в глазах собственного ребенка!
6. Воспитывайте в своих детях уважение к людям, занимающимся спортом!

7. Рассказывайте о своих спортивных достижениях в детстве и юности!

8. Дарите своим детям спортивный инвентарь и снаряжение!



9. Демонстрируйте свой пример занятий физкультурой и спортом!

10. Совершайте со своим ребенком прогулки на свежем воздухе всей семьей, походы и экскурсии!



11. Радуйтесь успехам в спорте своего ребенка и его друзей!



12. На самом видном месте в доме помещайте награды за спортивные достижения своего ребенка!

13. Поддерживайте своего ребенка в случае неудач, закаляйте его волю и характер!





**Чтоб здоровье сохранить,
организм свой укрепить,
Знает вся моя семье
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.**

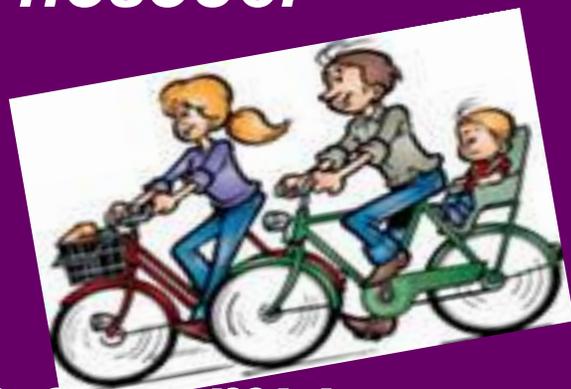


**Кушать овощи и фрукты,
Рыбу, молоко, продукты –**

**Вот полезная еда,
Витаминами полна!**



**На прогулку выходи,
Свежим воздухом дыши.
Только помни при уходе:
Одеваться по погоде!**



**Вот те добрые советы,
В них и спрятаны секреты,
Как здоровье сохранить.
Научись его ценить!**