

Простые правила формирования здорового образа жизни

Памятка для родителей детей старшего дошкольного возраста

*Подготовила:
Родионова Т.М.*

Совет №1

Пусть на вашем столе будут представлена только здоровая пища (*злаки, овощи, фрукты, постное мясо, рыба, молочные продукты*). Позаботьтесь о том, чтобы у вас дома всегда был достаточно большой выбор полезных продуктов, чтобы ребёнок мог выбрать то, что ему больше всего нравится.



Совет №2

Старайтесь организовать день ребенка так, чтобы он как можно больше двигался: поощряйте пешие прогулки, пусть он играет в футбол с друзьями, катается на велосипеде или выгуливает собаку и ходит по лестнице.



Совет №3

Личный пример
здорового образа жизни
- лучше всякой морали.
если сами вы не будете
их соблюдать, поэтому
начните вести здоровый
образ жизни сами – и
вашему ребенку не
понадобится лишний
раз напоминать, что он
должен правильно
питаться и заниматься
спортом.



Совет №4

Используйте естественные факторы закаливания - солнце, воздух и воду. Способность мобилизовать защитные резервы, повысить работоспособность организма, его адаптивность и выносливость — главное направление закаливающих процедур.



Совет №5

Чистота - залог здоровья. Соблюдайте правила личной гигиены, гигиены одежды и обуви, гигиены жилища. Объясните ребенку почему это необходимо делать, постарайтесь добиться того, чтобы эти полезные привычки стали постоянными спутниками ребенка.





Спасибо за внимание!

