

Памятка
для родителей «Роль родителей в ЗОЖ»



Здоровье Вашего ребёнка является важнейшей ценностью и наша общая задача-сохранить и укрепить его.

ПОМНИТЕ: пример родителей является определяющим при формировании привычек и образа жизни ребёнка. Растущий организм ребёнка нуждается в особой заботе, поэтому детям необходимо соблюдать режим труда и отдыха.

Приучите Вашего ребёнка самого заботиться о своём здоровье: выполнять гигиенические процедуры, утренняя зарядка, прогулки на свежем воздухе, занятия спортом и т.д.

Контролируйте досуг вашего ребёнка: просмотр передач, встречи с друзьями, прогулки на свежем воздухе.

Традиции здорового питания в семье- залог сохранения здоровья ребёнка.

В формировании ответственного отношения ребёнка к своему здоровью используйте, например авторитетных для него людей: известных актёров, музыкантов, спортсменов.

Детское любопытство безгранично, дети хотят всё знать о себе и о мире, в котором живут. Они имеют право знать всё о своём физическом и эмоциональном развитии, о строении организма, о болезнях, которые могут их поразить.

Знать свои слабые и сильные стороны, научиться помогать себе в различных ситуациях, укреплять свою волю и тело. В дошкольном возрасте формируются привычки, которые в последствии должны стать необходимостью.

Потребность в Здоровом Образе Жизни формируется у детей в том числе и через систему знаний и представлений, осознанного отношения к занятиям физической культурой. Сегодня много говорят о здоровом образе жизни в том числе и детей, а что же конкретно относится к понятию здоровый образ жизни?

Прежде всего, и, пожалуй, самым главным разделом является:

- режим дня (когда соответственно возрасту ребёнка, а также индивидуальным особенностям идёт смена режима активности и отдыха);
- режим рационального питания;
- закаливание.

Наиболее эффективным видом закаливания является естественное закаливание. Ежедневные прогулки детей необходимы для детей дошкольного возраста, так как потребность растущего организма в кислороде более чем в два раза превышает таковую у взрослых. Под влиянием воздушных ванн не только повышается тонус нервной, дыхательной и пищеварительной систем, но и в крови возрастает количество эритроцитов и гемоглобина. Хорошо сочетать прогулки со спортивными и подвижными играми. О благотворном воздействии прогулок на свежем воздухе писал А. С. Пушкин «Друзья мои! Возьмите посох свой, Идите в лес, бродите по долине. И в долгу ночь, глубок ваш сон...»

Уважаемые папы и мамы!

Если Ваши дети Вам дороги, если Вы хотите видеть их счастливыми, помогите им сохранить своё здоровье!

Разработала: воспитатель Лобза Т.А.