

## Памятка для родителей по формированию здорового образа жизни у своих детей

Новый день начинайте с улыбки и с утренней разминки.  
Соблюдайте режим дня.

Помните: лучше умная книга, чем бесцельный просмотр телевизора.

Любите своего ребенка, он - ваш. Уважайте членов своей семьи, они - попутчики на вашем пути.

Обнимать ребенка следует не менее 4 раз в день, а лучше - 8 раз.

Положительное отношение к себе - основа психологического выживания.

Не бывает плохих детей, бывают плохие поступки.

Личный пример по ЗОЖ - лучше всякой морали.

Используйте естественные факторы закаливания - солнце, воздух и вода.

Помните: простая пища полезнее для здоровья, чем искусственные яства.

Лучший вид отдыха - прогулка с семьей на свежем воздухе, лучшее развлечение для ребенка - совместная игра с родителями.

Следите за гигиеной сна вашего ребёнка.

Берегите нервную систему вашего ребёнка.

Прививайте гигиенические навыки. Главную роль играет пример семьи.

Не делайте за ребёнка то, что хотя и с трудом, может выполнить сам. Пусть он сам старается.

Будьте всегда и во всём примером для вашего ребёнка!



# Физическое воспитание ребенка в семье



- Долг родителей — укрепить здоровье ребенка в данный момент и обеспечить благоприятное развитие детского организма в будущем. Нормальное развитие и состояние здоровья обеспечивается созданием оптимальных условий, то есть организацией правильного режима.
- В физическом воспитании детей дошкольного возраста используются **физические упражнения** (ходьба, бег, упражнения в равновесии, метание, лазание, подвижные игры), спортивные упражнения, гигиенические факторы (режим дня, питание, сон и т. п.), естественные силы природы (солнце, воздух и вода).

## Физические упражнения



Задания и объяснения должны быть ясными и четкими, давать их надо бодрым голосом" и тут же показывать все движения.

- Упражнения должны быть интересные, в них следует использовать хорошо запоминающиеся образные сравнения, например: «птичка», «кошка», «паровоз».
  - Основной принцип, которого должны придерживаться родители, занимаясь физическими упражнениями с малышами,— изображать все в виде игры. Веселый тон, шутка, смех, активное участие взрослого всегда увлекают ребенка.
  - Количество повторений движений для дошкольников обычно колеблется от 2—3 до 10.
  - После наиболее трудных упражнений необходимо давать кратковременные паузы отдыха (30—60 с).
  - Средние значения показателей двигательной активности детей за полный день - объем 17 000 движений; интенсивность 55-65 движений в минуту
- Физические упражнения только тогда приносят пользу, когда ими занимаются систематически. Родители обязаны ежедневно находить время для занятий физическими упражнениями со своими детьми и тщательно следить за их здоровьем, обращая внимание на внешний вид, настроение и самочувствие ребенка.

# **Закаливание – первый шаг на пути к здоровью**

**Закаливание детей необходимо для того, чтобы повысить их устойчивость к воздействию низких и высоких температур воздуха и за счет этого предотвратить частые заболевания.**

**При закаливании детей следует придерживаться таких основных принципов:**

- проводить закаливающие процедуры систематически,
- увеличивать время воздействия закаливающего фактора постепенно,
- учитывать настроение ребенка и проводить процедуры в форме игры,
- начинать закаливание в любом возрасте,
- никогда не выполнять процедуры, если малыш замерз,
- избегать сильных раздражителей: продолжительного воздействия холодной воды или очень низких температур воздуха, а также перегревания на солнце,
- правильно подбирать одежду и обувь: они должны соответствовать температуре окружающего воздуха и быть из натуральных тканей и материалов,
- закаливаться всей семьей,
- закаливающие процедуры сочетать с физическими упражнениями и массажем,
- в помещении, где находится ребенок, никогда не курить.



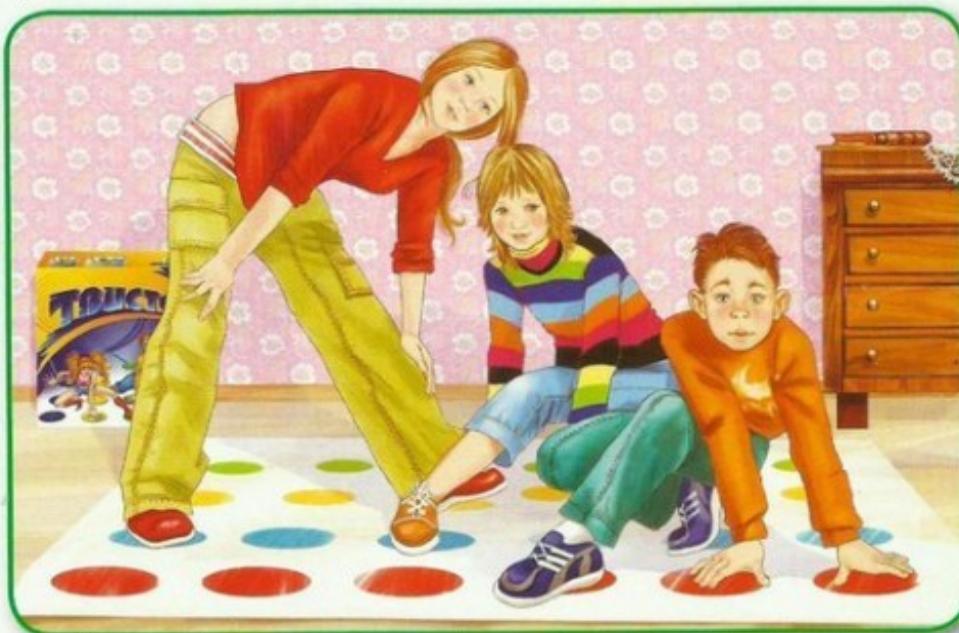
## **Здоровый образ жизни семьи**

Забота о развитии и здоровье ребенка начинается в семье, с решения вести здоровый образ жизни.

### **Здоровый образ жизни — это:**

- благоприятный эмоциональный климат в семье, дружеские взаимоотношения между родителями и детьми;
- ответственное отношение родителей к здоровью ребенка, культуры здоровья;
- благоприятные условия для физического и психического развития ребенка;
- правильно организованная рациональная пища;
- соблюдение дома режима дня для ребенка;
- отрицательное отношение взрослых к алкоголю и курению;
- достаточная трудовая активность, привлечение детей к посильной работе;
- соблюдение санитарно-гигиенических норм;
- умеренные требования к ребенку, общие игры, проведение досуга (отдых вместе, прогулки в лес, парк, на каток, лыжные прогулки, общее чтение, рисование и т. п.).

Очень важно быть доброжелательным и вежливым человеком и учить быть таковыми своих детей.



## Полезные привычки

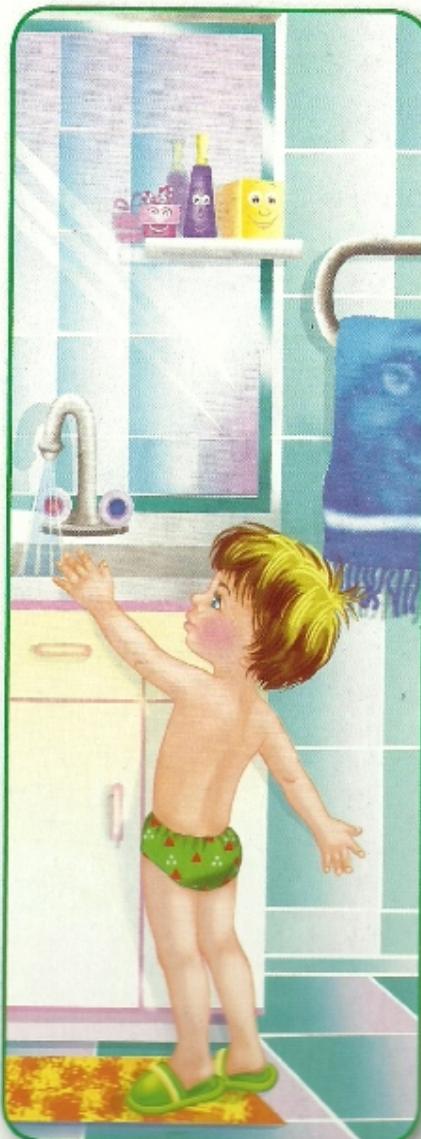
Все привычки, которыми должен овладеть ребенок дошкольного возраста, можно объединить в две большие группы.

### Привычки личной гигиены:

- пользоваться только личными предметами туалета;
- следить за состоянием одежды, обуви;
- любить чистоту;
- мыть руки перед приемом пищи;
- каждое утро делать гимнастику;
- выполнять закаливающие процедуры;
- правильно ухаживать за зубами;
- уметь пользоваться туалетной бумагой и т. п.

### Привычки культурного поведения:

- не кричать, а вежливо просить;
- благодарить взрослых (ровесников) за выполненную просьбу (пожелание);
- не мешать другим детям и взрослым за столом, на занятиях, на прогулке, в спальной комнате, при раздевании;
- входя в помещение с улицы, вытирая ноги;
- ставить на место игрушки, книжки после действий с этими предметами;
- здороваться и прощаться;
- уступать место взрослым, мальчики должны уступать место девочкам;
- проявлять заботу о младших и т. п.



# Правила здорового образа жизни



Заниматься физкультурой 3-5 раз в неделю, но не перенапрягать организм интенсивными физическими нагрузками. Обязательно найти для себя подходящий способ двигательной активности, основу которой составляют упражнения - аэробного характера.



Не переедать и не голодать. Питаться 4-5 раз в день, употребляя в пищу необходимое для растущего организма количество белков, витаминов и минеральных веществ, но не ограничивая себя в животных жирах и сладостях.



Не переутомляться, стараться получать удовлетворение от того, чем ты занимаешься.



Доброжелательно относится к людям. Знать и соблюдать правила общения. Найти для себя эффективный вариант выхода из стрессового состояния, научиться предупреждать его.



Выработать с учетом индивидуальных особенностей своего характера подходящий способ отхода ко сну, позволяющий быстро заснуть и полностью восстановить силы.



Ежедневно заниматься закаливанием своего организма. Чтобы вошло в привычку, надо испробовать различные закаливающие процедуры (обтирание мокрым полотенцем, обливание холодной водой всего тулowiща и отдельных участков, купание, контрастный душ, сауна). Выбрать для себя те, которые не только помогают победить простуду, но и доставляют удовольствие.



Учиться сдерживаться и не поддаваться вредным привычкам, разрушающими ваше здоровье.



# **Родители - лучший пример для детей или как приучить ребенка к зарядке**

В силу большой подражательности детей дошкольного возраста велика роль постоянного примера окружающих его взрослых - родителей, воспитателей, старших братьев и сестер - для поддержания стремления заниматься ежедневно физическими упражнениями, зарядкой, закаливанием.

Младших детей интересует сам процесс движения, действия в игре. Пример взрослого лучше всего воспринимается ими в совместной деятельности, например при катании и бросании мяча старшему, пролезании в обруч, который держит мама. Важным для малышей оказывается мотив эмоциональной привлекательности — красивый яркий обруч, звучащая погремушка.

Оираясь на такие первоначально возникшие у ребят интересы, взрослые должны стремиться их закрепить. Своим положительным отношением, справедливой оценкой возбудить у ребенка желание физического совершенствования. Поддерживаемый взрослыми интерес, их внимание к достижениям детей стимулируют дальнейшие стремления их к активной деятельности, к возможности попробовать свои силы в новых движениях.

Расширяющийся двигательный опыт, неоднократное повторение упражнений прибавляют детям уверенности, смелости, решительности. Увеличивается умение детей самостоятельно организовывать игры и упражнения, найти себе занятие по душе, в соответствии со своими желаниями и возможностями.

Имеет значение отношение родителей к физическим упражнениям. Их положительный пример существенно влияет на формирование у ребят стремления заниматься физической культурой в свободное время всей семьей. Формы здесь разные — туристские походы пешком и на лыжах, игры, участие в коллективных соревнованиях «Всей семьей — на старт».

У некоторых детей рано проявляются определенные способности к координации движений, умение быстро овладевать новыми движениями, чувство ритма, прыгучесть. Нередко возникает стойкое желание заниматься только любимыми упражнениями.

Роль взрослого - не дать ребенку ограничиться каким-то одним движением, например ездой на самокате, игрой с мячом, прыжками со скакалкой.

## **Памятка для родителей: Движение - это жизнь!**



*“Ничто так не истощает и не ослабляет человека, как продолжительное физическое бездействие.”*

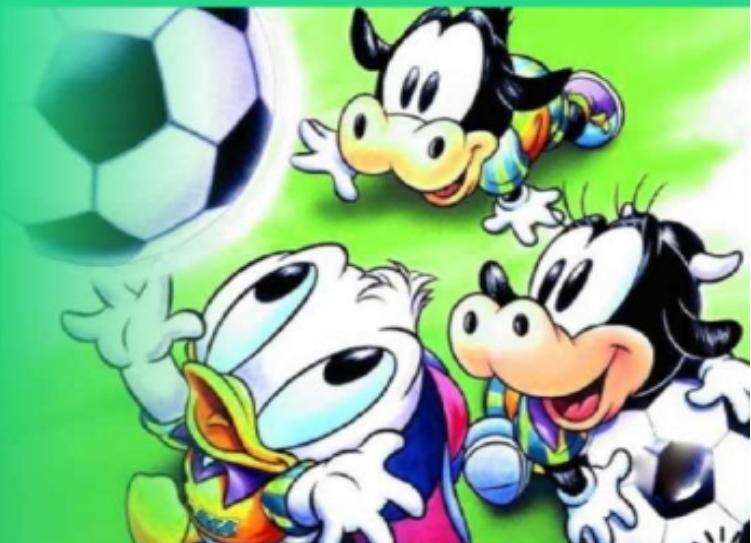
*Аристотель.*

Ребенок – это человек с постоянной потребностью в движении.

«...А у меня в ногах вечный двигатель, вечный бегатель и вечный прыгатель».

### **Поэтому для начала запомним:**

- 1. Бег и ходьба является наиболее ценным упражнением оздоровительного качества.**
- 2. Создайте условия для преобладания положительных эмоций, в виде игры или соревнования.**
- 3. Не наказывайте ребенка ограничением движений («Сядь!», «Угомонись!», «Встань в угол!»).**
- 4. Самое главное – это зарядка. Она обязательно нужна ребенку для воспитания потребности в движениях после сна. Делайте зарядку на свежем воздухе или при открытом окне.**
- 5. Желательно оборудовать в квартире «домашний стадион». В настоящее время можно приобрести готовый «домашний стадион» или оборудовать из подручных средств: например, в дверном проеме соорудить перекладину, на перекладину подвесить лесенку, гимнастические кольца, канат, боксерскую грушу и др. Не забывайте подстраховывать ребенка!**





*Радость жизни, радость движения - вот что такое для ребенка состояние активной подвижности*

Каждый ребенок в детстве – это маленький энергетический сгусток. Непрестанно бегать, прыгать, скакать – естественное для него состояние.

### *Как заинтересовать ребенка занятиями физкультурой*

*Здорового ребенка не нужно заставлять заниматься физкультурой – он сам нуждается в движении и охотно выполняет все новые и новые задания.*

- ❖ Не следует принуждать ребенка к выполнению того или иного движения или превращать занятие в скучный урок.
- ❖ Занятия должны проходить в виде игры - вовлекайте ребенка во все новые игры и забавы, систематически повторяя их, чтобы ребенок закрепил изученные движения.
- ❖ Прекрасно, если вы ободрите ребенка похвалой, удивитесь тому, какой он крепкий, ловкий, сильный, сколько он умеет.

*Пробудить у ребенка интерес к занятиям поможет также демонстрация его умений перед остальными членами семьи или же его сверстниками.*

