

Памятка
«Полезные советы для родителей по формированию
здорового образа жизни»

Здоровье – ни с чем не сравнимая ценность. Каждому человеку присуще желание быть сильным и здоровым. Ученые считают, что если принять условно уровень здоровья за 100%, то на 20% оно зависит от наследственных факторов, 20% - от действия окружающей среды, 10% - от деятельности системы здравоохранения, а остальные 50% - зависят от самого человека, от того образа жизни, который он ведет.

Здоровый образ жизни – образ жизни отдельного человека с целью профилактики болезней и укрепления здоровья. Зож – это концепция жизнедеятельности человека, направленная на улучшение и сохранения здоровья с помощью соответствующего питания, физической подготовки, морального настроя и отказа от вредных привычек. Здоровый образ жизни является предпосылкой развития разных сторон жизнедеятельности человека и прививать его нужно с ранних лет жизни, начиная с детского сада.

- Создание условий для двигательной активности детей и смена видов деятельности
- Наблюдение родителей за правильной позой во время того, как ребенок сидит, стоит, играет, ходит.
- Обязательное введение в рацион ребенка фруктов и овощей. Организация правильного питания.
- Забота родителей о закаливании ребенка, создание в доме спортивного уголка, приобретение спортивного инвентаря: скакалки, гантели, обручи, мячи и т.д.
- Активное участие членов семьи в развитии двигательной активности ребенка.
- Воспитание самостоятельности и ответственности ребенка как главных условий сохранения здоровья.
- Недопустимость физических мер воздействия, запугивания, критики в адрес ребенка, особенно в присутствии других людей (бабушек, дедушек, сверстников).
- Растущий организм нуждается в особой заботе, поэтому детям необходимо соблюдать режим труда и отдыха.
- Приучите Вашего ребенка самого заботиться о своем здоровье: выполнять гигиенические процедуры, проветривать помещение и т. д.
- Контролируйте досуг Вашего ребенка: просмотр телепередач, встречи с друзьями, прогулки на свежем воздухе.

- Традиции здорового образа жизни в семье – залог сохранения здоровья ребенка.
- В формировании ответственного отношения ребенка к своему здоровью используйте пример авторитетных для него людей: известных актеров, музыкантов, спортсменов.

Подготовила воспитатель Беякова И. В.