

Важно запомнить, что стремление вести здоровый образ жизни, формировать навыки охраны личного здоровья и бережного к нему отношения, в общественном и семейном воспитании малыша нужно начинать самого раннего возраста.



Чтоб здоровье сохранить,  
Организм свой укрепить,  
Знает вся моя семья,  
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!

(Болнобаш А.С)

Материал подготовила: Новицкая А.В., воспитатель I квалификационной категории.  
Источники: Сербина Т. Ю. Повышение педагогической компетентности родителей в вопросах физического воспитания детей раннего возраста // Дошкольная педагогика. - 2011. - № 10. - С. 60-61.

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение детский сад «МАЯЧОК» комбинированного вида

Детский сад № 170 комбинированного вида

«Мы за здоровый образ жизни!»



Нижний Тагил  
2016

## Памятка по формированию здорового образа жизни у детей

1. Новый день всегда должен начинаться с улыбки и с утренней гимнастики.
2. Придерживайтесь режима дня.
3. Помните: лучше интересная книга с красивыми иллюстрациями, чем бесцельный просмотр телевизора или компьютерная игра.
4. Чаще обнимайте своего ребенка.
5. Плохих детей - не бывает, бывают плохие поступки.
6. Самый лучший пример по здоровому образу жизни - личный.
7. Солнце, воздух и вода - естественные и доступные факторы закаливания.
8. Помните: простая пища всегда полезнее для здоровья.

В детском саду здоровый образ жизни реализуется регулярными физическими нагрузками.: ежедневная зарядка, занятие физической культурой, подвижными играми на свежем воздухе - обязательны в любом дошкольном учреждении.

Выходные дни не должны быть исключением. Ни в коем случае не оставляете ребенка дома на долгое время перед телевизором или компьютером - это не только ведет к проблемам со здоровьем, но и развивает представление дошкольника о том, что отдых это - пассивное «лежании» и «ничегонеделания».

Родителям следует организовывать выезды на природу, посещать вместе спортзалы и стадионы, а в возрасте 5-6 лет можно выбрать для ребенка спортивную секцию, исходя из его увлечений.



Если хочешь быть здоров!  
Можешь прыгать и скакать,  
Можешь бегать и играть.  
Добрый быть, весёлым  
быть.

Руки всегда с мылом мыть.  
Зубы чисти в день два раза,  
Чтоб не выпали все сразу.  
Береги ты с детства уши  
И не лезь ты, друг мой, в  
лужи.

Будешь спортом заниматься,  
Тебе нечего бояться.  
И зевать ты не будешь,  
Если про зарядку не  
забудешь.

Мойся в бане, закаляйся.  
Правильно всегда питайся.  
Правильно всегда сиди,  
За осанкой следи.

Не травись ты табаком,  
Чтоб не выглядеть глупцом.

(Болюбаш А.С)