

Это интересно! Золотые правила здоровья.

1. Соблюдать режим дня!
2. Обращайте большое внимание на питание!
3. Больше двигайтесь!
4. Проветривайте комнату!
5. Постоянно занимайтесь интеллектуальной деятельностью!
6. Гоните прочь уныние и хандру!
7. Старайтесь получать как можно больше положительных эмоций!
8. Желайте себе и окружающим только добра!

Соблюдайте правила здорового образа жизни вместе с детьми!



Быть здоровым — это модно!

Быть здоровым — это модно!

Дружно, весело, задорно

Становитесь на зарядку.

Организму — подзарядка!

Знают взрослые и дети

Пользу витаминов этих:

Фрукты, овощи на грядке —

Со здоровьем все в порядке!

Также нужно закаляться,

Контрастным душем обливаясь,

Больше бегать и гулять,

Не ленится, в меру спать!

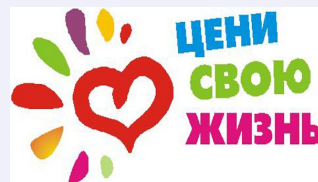
Ну а с вредными привычками

Мы простимся навсегда!

Организм отблагодарит —

Будет самый лучший вид!

Аня Никулина.



МДОУ № 97

Телефон: (4855) 27-22-98
Эл. почта: dou97@rybadm.ru

МДОУ детский сад № 97

Памятка для родителей «Здоровый образ жизни»



Здоровый образ жизни – это совокупность действий и поступков человека, которые направлены на сохранение его духовного и физического здоровья.

Автор: воспитатель Смирнова О.Н.

Рыбинск
2017 г

«Здоровый образ жизни»

Как сделать зарядку любимой привычкой ребенка».

Приучать своего ребенка к гимнастике с как можно более раннего возраста

Выполнять зарядку ежедневно, несмотря ни на какие обстоятельства. Их можно придумать много и разных

Превращать утреннюю зарядку в праздник бодрости и поднятия духа

Включать веселую и ритмичную музыку

Открывать окна и шторы для потока солнечного света и воздуха

Выполнять зарядку вместе со своим ребенком

Выполнять зарядку в течении 10-20 минут

Включать в комплекс зарядки не более 8-10 упражнений

Подмечать и подчеркивать достижения ребенка в выполнении упражнений комплекса зарядки



Менять упражнения, если они наскучат

«Подвижные игры для своей семьи»

1. Догонялки, или жмурки. Да-да, ведущему завязывают глаза, и он должен догонять других участников, и угадать пойманного на ощупь;

2. Маскарад. Собирается большая сумка с различной одеждой (шапки, белье, колготки, юбки и т.д.). Ведущий включает музыку, и все игроки передают сумку по кругу. Когда музыка выключается, тот участник, у которого в руках осталась сумка, наугад достает из нее любой предмет одежды и одевает на себя.

3. С закрытыми глазами. Участнику завязывают глаза, и он, надев толстые варежки, на ощупь определяет предмет, который ему дают. - Веселые гонки. Для игры нужны клубки ниток и машинки по количеству игроков. К машинкам привязываются нитки. Потом весь «транспорт» выстраивают в одну линию, а участники встают на расстоянии 7 метров от машинок, держа в руках клубок ниток. По сигналу каждый игрок наматывает нитку на клубок и тащит машинку к себе.

Естественно, это далеко не все игры, в которые можно поиграть с семьей. Зимой, например, чудесно «работают» простые снежки и снеговики, летом – городки и пятнашки. И вы сами прекрасно можете продолжить этот список.

Главное – чтобы игры приносили хорошее настроение всем членам семьи, сближали вас, помогали узнать друг друга лучше. И, конечно же, теплые дни и вечера в кругу родных запомнятся на всю жизнь и вам, и вашим детям. Это так здорово, когда у человека есть надежный «тыл» — сплоченная семья, кото-

Уважаемые мамы и папы! Помните! Самое главное – сохранить физическое и психическое здоровье ребенка!

Разговаривайте со своим ребенком о необходимости беречь собственное здоровье

Собственным примером демонстрируйте своему ребенку уважительное отношение к своему здоровью

Не позволяйте ему выполнять режим дня от случая к случаю

Если ребенок болен, но протекание болезни позволяет ему делать зарядку и он этого хочет – не препятствуйте ему

Посещайте вместе с ним спортивные мероприятия и праздники, особенно детские

Бывайте вместе с ним на воздухе, участвуйте в его играх и забавах

Дарите ребенку подарки, которые будут способствовать сохранению его здоровья

Не смейтесь над ребенком, если он выполняет какое-то упражнение не так

Приветствуйте его общение со сверстниками, которые занимаются спортом

Не ждите, что здоровье придет к вам само. Идите вместе со своим ребенком — ему на встречу!

