

Формирование полезных привычек в семье

Здоровый образ жизни в семье означает:

Воспитывать у детей желание заниматься физкультурой

Показывать детям пример, как надо заботиться о своем здоровье, заботливо относиться к телу, организму

Формировать двигательные привычки – ходить, бегать, лазать, прыгать, в чем может помочь спортивный уголок дома

Играть в подвижные игры дома и на улице, чтобы развивать у детей ловкость, силу, гибкость, скорость движения

Рассказать, как важно сохранить красивую ровную осанку

Умеренно пользоваться компьютером, смотреть телевизор

Замечать и предупреждать возникновение невроза, неадекватного поведения



Понятие о здоровом образе жизни включает в себя много аспектов.

Во-первых, соблюдение режима дня. В детском саду режим соблюдается, а вот дома не всегда. Необходимо объяснить детям, что нужно рано ложиться и рано вставать. И неукоснительно соблюдать это правило.

Во-вторых, это культурно-гигиенические навыки. Дети должны уметь правильно умываться, знать, для чего это надо делать.

Вместе с детьми рассматривайте ситуации защиты от микробов и делайте вывод, который дети должны хорошо усвоить: не есть и не пить на улице; всегда мыть руки с мылом, вернувшись с улицы, перед едой, после туалета. Вместе с детьми посчитайте, сколько раз в день им приходится мыть руки;



В-третьих, культура питания.

Нужно есть больше овощей и фруктов. Рассказать детям, что в них много витаминов А, В, С, Д, в каких продуктах они содержатся и для чего нужны.

- **Витамин А** - морковь, рыба, сладкий перец, яйца, петрушка. Важно для зрения.

- **Витамин В** - мясо, молоко, орехи, хлеб, курица, горох (для сердца).

- **Витамин С** - цитрусовые, капуста, лук, редис, смородина (от простуды).

- **Витамин Д** - солнце, рыбий жир (для косточек).

В-четвертых, это гимнастика, физкультурные занятия, занятия спортом, закаливание и подвижные игры. Если человек будет заниматься спортом, он проживет дольше. "Береги здоровье смолоду". Дети должны знать, почему так говорят. Обязательно ежедневно проводить гимнастику

СКАЗКА О ЗДОРОВЬЕ

В одной стране когда-то жил-был
один король.
Имел он много злата, но был совсем
больной.
Он очень мало двигался и очень мно-
го ел.
И каждый день, и каждый час
Все больше он толстел.
Одышка и мигрени измучили его.
Плохое настроение типично для него.
Он раздражен, капризен – не знает по-
чему.
Здоровый образ жизни был незнаком
ему.
Росли у него детки. Придворный эс-
кулап
Микстурами, таблетками закармли-
вать их рад.
Больными были детки и слушали его.
И повторяли детство папаши своего.
Волшебник Валеолог явился во дво-
рец.
И потому счастливый у сказки сей ко-
нец.
Волшебник Валеолог сказал: «Долой
врача!»
Вам просто не хватает прыгучего мя-
ча.
Вам надо больше двигаться,
В походы, в лес ходить.
И меньше нужно времени
В столовой проводить.
Вы подружитесь с солнцем,



*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 те-
бе 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!*

(Болюбаш А.С.)

*Муниципальное бюджетное
дошкольное образовательное
учреждение
«Детский сад «№59 Ягодка»*

Буклет для родителей

« Мы за здоровый образ жизни! »

*Воспитатели
группы № 17:
Шмелина С.В.
Решетова В.А.*

2024 г.