

СОВЕТЫ РОДИТЕЛЯМ

- Приучайте ребенка соблюдать режим дня, разумно чередовать нагрузки с отдыхом.
- Помните: нельзя сокращать время сна, требующиеся для восстановления физического и психического здоровья.
- Гуляйте с ребенком в любую погоду! Игры на свежем воздухе активизируют обменные процессы, стимулируют работу сердечно-сосудистой и дыхательной систем, укрепляют защитные силы организма.
- Одевайте ребенка в соответствии со временем года в практичную, удобную легкую, не затрудняющую движений одежду.
- Позаботьтесь о полноценном разнообразном питании ребенка, необходимом для его роста и правильного развития.
- Поддерживайте познавательные интересы ребенка, не оставляйте без внимания ни один его вопрос, вместе с ним ищите ответы на его почему?
- Беседуйте с ребенком, учитесь его слушать, развивайте речь—залог хорошей учебы в будущем.
- Контролируйте продолжительность занятий и условия, в которых они протекают. не забывайте, что чем меньше ребенок, тем труднее ему длительно заниматься однообразной деятельностью.

Пословицы и поговорки о спорте

Закаляй свое тело с пользой для дела.

Холода не бойся, сам по пояс мойся.

Кто спортом занимается, тот силы набирается.

Солнце, воздух и вода помогают нам всегда.

Кто любит спорт, тот здоров и бодр.

И смекалка нужна, и закалка важна.

В здоровом теле здоровый дух.

Паруса да снасти у спортсмена во власти.

Смолоду закалишься, на весь век сгодишься.

Солнце, воздух и вода - наши верные друзья.

Начинай новую жизнь не с понедельника, а с утренней зарядки.

Крепок телом - богат и делом.



МАДОУ №39

Детский сад

Памятка для родителей: «Здоровый образ жизни»

Выполнила:
воспитатель: Плахова Т.Н.



п. Большой Исток, 2026 г.

Золотые правила здоровьесбережения.

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!



« 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
- Подмечать и подчеркивать достижения ребенка в выполнении упражнений комплекса зарядки
- Менять упражнения, если они наскучили ребенку и придумывать вместе с ним новые.



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
- 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