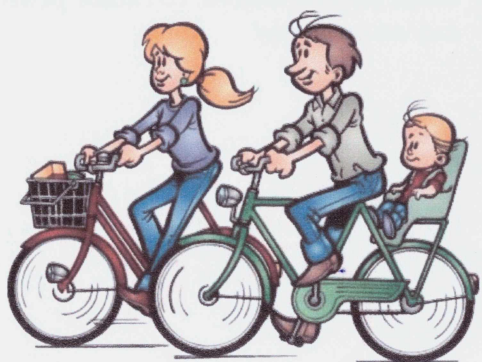


## *Золотые правила здоровья и сбережения.*

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!*



*Умей принудить сердце, нервы,  
тело  
Тебе служить, когда в твоей груди  
Уже давно все пусто, все сгорело,  
И только воля говорит: "Иди!"  
Останься прост, беседа с  
царями,  
Останься честен, говоря с  
толпой;  
Будь прям и тверд с врагами и  
друзьями,  
Пусть все, в свой час, считаются  
с тобой;  
Наполни смыслом каждое  
мгновенье,  
Часов и дней неумолимый бег, -  
Тогда весь мир ты примешь во  
владенье,  
Тогда, мой друг, ты будешь  
Человек!*

Р. Киплинг



Муниципальное бюджетное дошкольное  
образовательное учреждение  
«Детский сад № 2 «Кояшкай» города  
Мамадыш»  
Мамадышского муниципального района  
Республики Татарстан

## *Памятки для родителей «Здоровый образ жизни»*



Составила: воспитатель КЦ Насибуллина  
Эльвира Миннемухаметовна

Мамадыш, 2020 г.

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

### « 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 наскучили ребенку и придумывать вместе с ним новые.

### « Как проводить оздоровительные минутки при выполнении домашних заданий».

- ✓ Оздоровительная минутка проводится через каждые 10-15 минут выполнения домашних заданий
- ✓ Общая продолжительность оздоровительной минутки - не более 3-х минут
- ✓ Если ребенок выполнял перед этим письменное задание, необходимо выполнить упражнение для рук: сжатие и разжатие пальцев, потряхивание кистями и т.д.
- ✓ Очень полезны задания с одновременной, эмоциональной нагрузкой для снятия напряжения. Они могут быть такими: 1. «Моем руки»-энергичное потирание ладошкой о ладошку. 2. «Моем окна» - попеременное, активное протирание воображаемого окна. 3. «Ловим бабочку» - ловим воображаемую бабочку и выпускаем ее.
- ✓ После длительного сидения ребенку необходимо делать потягивания, приседания, повороты туловища
- ✓ Позаботьтесь о том, чтобы в Вашем доме был элементарный спортивный инвентарь: мяч, скакалка, обруч и т.п.
- ✓ Если Вы сами в этот момент дома, делайте упражнения вместе с ребенком. Только тогда он поймет их важность и необходимость!



### 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!

