

**«Рекомендации для родителей по  
формированию здорового образа жизни у  
дошкольников старшей группы»**



**Подготовили:  
Воспитатели:  
Ханова Н.А.  
Филатова Е.В.**

*«Чтобы сделать ребенка умным и рассудительным, сделайте его крепким и здоровым: пусть он работает, действует, бегает, кричит, пусть он находится в постоянном движении».*

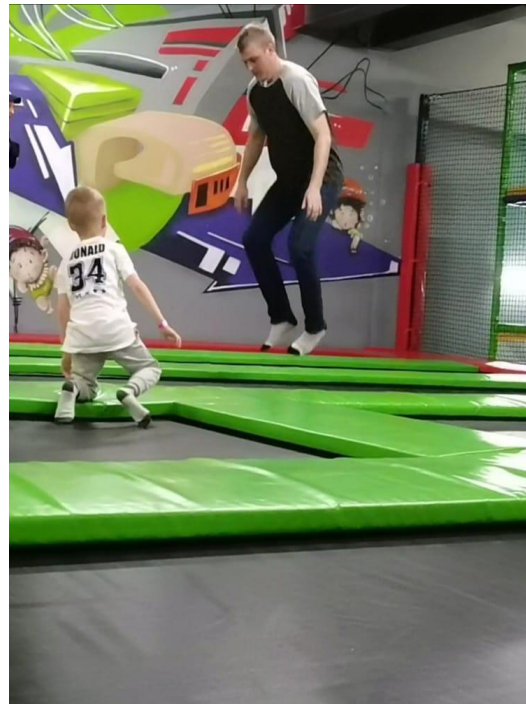
*Жан Жак Руссо.*



Главное правило, которое следует помнить родителям, заботящимся о здоровье своего ребёнка, – это то, что приучать ребёнка к здоровому образу жизни нужно как можно раньше; тогда в будущем вам не придется заставлять его заниматься спортом и правильно питаться, потому что он и так будет это делать по привычке! В данной памятке вы найдете советы, как правильно организовать жизнедеятельность семьи и таким образом «безболезненно» приучить ребенка заботиться о своём здоровье



Все, чему мы учим детей, они должны применять в реальной жизни. Особое внимание следует уделять следующим компонентам здорового образа жизни: • совместные занятия физкультурой, прогулки; • отсутствие вредных привычек у родителей и наглядный пример; • рациональное питание, соблюдение правил личной гигиены: закаливание, создание условий для полноценного сна; • дружелюбное отношение друг к другу, развитие умения слушать и говорить, умения отличать ложь от правды; • медицинское воспитание, своевременное посещение врача, выполнение различных рекомендаций.



# Совет 1

Старайтесь организовать день ребенка так, чтобы он как можно больше двигался: поощряйте пешие прогулки, пусть он играет в футбол с друзьями, катается на велосипеде или выгуливает собаку вместо того, чтобы лежать смотреть телевизор, и ходит по лестнице вместо того, чтобы использовать лифты или эскалаторы. Не забывайте делать все это сами и хвалить ребенка, когда вы видите, что он проявляет большую физическую активность. Занимайтесь спортом всей семьей: вы можете вместе кататься на велосипеде, играть в различные командные игры и т.п., причем нужно воспринимать эти занятия как веселое развлечение, а не как скучную тренировку. Старайтесь как можно больше времени проводить на свежем воздухе



## Совет 2

Пусть на вашем столе будут представлена только здоровая пища (злаки, овощи, фрукты, постное мясо, рыба, молочные продукты). Можно повесить на кухне плакат о здоровой пище чтобы эта информация постоянно была на виду и откладывалась на подкорке мозга у всех членов семьи. Обратите внимание на порции еды для каждого члена семьи. Прививайте своей семье правильные привычки: например, обязательно есть плотный завтрак (каждый день!), есть регулярно, причем делать это на кухне, а не перед телевизором (от еды в принципе ничего не должно отвлекать, так как это отрицательно сказывается на пищеварении и мешает контролировать порции съеденного), не торопиться во время еды и т.п. Хвалите детей, когда они выбирают правильную еду и напоминайте им о полезных свойствах того или иного продукта



# Совет 3

Закаливание. Все это ново, все это известно, но очень важно! И начинать, уважаемые родители, надо с себя, потому что вы для ребенка значимые взрослые, основное значение имеет ваш личный пример. Если вы сами принимаете воздушные и водные процедуры, то ребенок без принуждения последует вашему примеру. В первую очередь выработайте у малыша любовь к свежему воздуху, к подвижным играм на свежем воздухе. Необходимо соблюдать следующие правила: 1. Систематически использовать закаливающие процедуры во все времена года, без перерывов с постепенным увеличением дозы раздражающего действия. 2. Правильно подбирать и дозировать закаливающие процедуры индивидуально для каждого ребенка с учетом возраста. 3. Все закаливающие процедуры должны проводиться на фоне положительных эмоций



**Совет 4** Дайте ребенку возможность попробовать себя в разных видах спорта. Если ему понравится тот или иной вид спорта, вам не придется уговаривать его идти в секцию. Напротив, если заставлять ребенка заниматься спортом, который ему совсем не по душе, это может спровоцировать отрицательное отношение к спорту вообще! Старайтесь не пропускать спортивные события, в которых участвует ваш ребенок, будьте его самым преданным фанатом – это будет только подогревать его спортивный интерес





**Совет 5** Последний совет очень предсказуем, так как он является универсальным: будьте для своего ребенка примером для подражания. Естественно, ребенок не поймет ваших требований, если сами вы не будете их соблюдать, поэтому начните вести здоровый образ жизни сами – и вашему ребенку не понадобится лишний раз напоминать, что он должен правильно питаться и заниматься спортом.



**Пусть наши дети  
растут здоровыми!**

