

- **ЛЮБОВЬ И ПОДДЕРЖКА:** ребёнок должен чувствовать себя в безопасности, любимым и значимым. Чаще обнимайте, хвалите за усилия, а не только за результат.
- **СОВМЕСТНОЕ ВРЕМЯПРОВОЖДЕНИЕ:** выделяйте время на «качественное» общение без телефона и телевизора: беседы, настольные игры, чтение книг.
- **ПОЗИТИВНАЯ АТМОСФЕРА:** ссоры и стресс в семье напрямую влияют на физическое здоровье ребёнка. Создавайте доброжелательную среду.



7. Ограничение экранного времени

- **МЕРА:** время за телевизором, планшетом и телефоном должно быть строго ограничено.
- **АЛЬТЕРНАТИВА:** предлагайте более интересные занятия: конструктор, рисование, прогулка, помощь на кухне, настольные игры.

8. Безопасность

- **ПРОФИЛАКТИКА ТРАВМ:** объясняйте правила безопасности дома (не трогать розетки, быть осторожным на кухне и т.д.) и на улице правила перехода дороги, общение с незнакомцами, поведение около водоёмов)

ПОМНИТЕ:

Вы – главный пример для подражания.

Если вы ведёте здоровый образ жизни, с большей вероятностью ваш ребёнок переймёт эти привычки и пронесёт их через всю жизнь.

Здоровья вашей семьи!



МАДОУ детский сад «Голубок»

Памятка для родителей по формированию здорового образа жизни у дошкольников

Составила: Волкова Марина Андреевна, воспитатель



Дорогие родители, формирование привычек здорового образа жизни с дошкольного возраста – это фундамент для благополучия ребёнка в будущем.

ЧТО ДЛЯ ЭТОГО НУЖНО?

1. Режим дня – основа порядка

Тело ребёнка любит предсказуемость. Режим помогает нервной системе отдыхать и снижает уровень стресса.

- СОН: обязательны дневной и ночной сны (не менее 10-12 часов в общей сложности)
- ПОДЪЕМ И ОТБОЙ: старайтесь укладывать и будить ребёнка в одно и то же время.
- ПРИЁМ ПИЩИ: соблюдайте режим питания (завтрак, обед, полдник, ужин). Это настраивает пищеварительную систему.

2. Здоровое питание – «топливо» для роста и развития



- РАЗНООБРАЗИЕ: в рационе должны быть фрукты, овощи, крупы, мясо, рыба, молочные продукты.

- ВОДА: следите, чтобы ребёнок пил достаточно чистой воды в течение дня. Ограничьте сладкие соки и газировки.
- «НЕТ» - вредностям: минимизируйте фастфуд, сладкую выпечку, чипсы и конфеты. Не используйте сладости как поощрение или наказание.
- ЛИЧНЫЙ ПРИМЕР: ешьте здоровую пищу вместе с ребёнком.

3. Физическая активность – двигаемся и радуемся



- ЕЖЕДНЕВНАЯ НОРМА: не менее 1-2 часов активных игр на свежем воздухе (бег, прыжки, лазание, игры в мяч, катание на самокате и т.д.)
- СЕМЕЙНЫЕ АКТИВНОСТИ: совместные прогулки в парке, походы, игры во дворе.

Покажите, что движение – это весело!

4. Гигиена – навыки на всю жизнь

- ЛИЧНАЯ ГИГИЕНА: приучите мыть руки после прогулки, перед едой и после туалета. Чистка зубов – обязательный ритуал утром и вечером.
- ВОДНЫЕ ПРОЦЕДУРЫ: ежедневный душ или ванна.



5. Закаливание – укрепляем иммунитет

- РЕГУЛЯРНЫЕ ПРОЦЕДУРЫ: проветривание комнаты, лёгкая одежда дома, хождение босиком по разным поверхностям (ковёр, трава, песок), обливание прохладной водой после душа.
- ВАЖЕН ПРИНЦИП: постепенность и регулярность. Резкие перепады вредны.

6. Эмоциональное благополучие – здоровый дух в здоровом теле