

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
муниципального образования город Краснодар «Центр развития ребенка –
детский сад № 232»

Консультация для родителей

«Формирование привычки к здоровому образу жизни».

Воспитатели 1 группы:
Зацарина И.В.
Саенко И.В.

2024г.

«Формирование у детей привычки к здоровому образу жизни».



Памятка для родителей по формированию здорового образа жизни у детей.

Новый день начинайте с улыбки и утренней гимнастики.

Соблюдайте режим дня.

Лучше умная книга, чем бесцельный просмотр телевизора.

Любите своего ребенка – он ваш. Уважайте членов своей семьи, они – попутчики на вашем пути.

Обнимать ребенка следует не менее 4 раз в день, а лучше 8 раз.

Не бывает плохих детей, бывают плохие поступки.

Положительное отношение к себе – основа психологического выживания.

Личный пример здорового образа жизни – лучше всякой морали.

Используйте естественные факторы закаливания – солнце, воздух и воду.

Помните: простая пища полезнее для здоровья, чем искусственные яства.

Лучший вид отдыха – прогулка с семьей на свежем воздухе.

Лучшее развлечение для ребенка – совместная игра с родителями.

Рекомендации родителям по формированию здорового образа жизни у детей.

Здоровье Вашего ребенка является важнейшей ценностью и наша общая задача – сохранить и укрепить его.

ПОМНИТЕ: пример родителей является определяющим при формировании привычек и образа жизни ребенка.

Растущий организм ребенка нуждается в особой заботе, поэтому детям необходимо соблюдать режим труда и отдыха.

Приучите Вашего ребенка самого заботиться о своем здоровье: выполнять гигиенические процедуры, проветривать помещение и т.д.

Контролируйте досуг вашего ребенка: просмотр телепередач, встречи с друзьями, прогулки на свежем воздухе.

Традиции здорового питания в семье – залог сохранения здоровья ребенка.



ЗДОРОВЬЯ ВСЕМ!