

Родители совместно с детьми могут:

1. В зимнее время – совершать лыжные прогулки с детьми, кататься на коньках, на санках, совершать пешие прогулки в ближайший лес, парк, лепить во дворе снежные крепости, фигуры.



2. В весеннее и осеннее время – брать детей с собой в однодневные туристические походы, совершать совместный отдых на море, на даче, организовывать совместные дворовые затеи с подвижными играми.



3. В летнее время – загорать, плавать, устраивать шумные, подвижные игры на улице.

4. Устраивать совместные семейные чтения о здоровом образе жизни. (Например, стихотворение А.Барто «Девочка чумазая» вызывает желание малышей умываться и мыть руки с мылом, произведение С. Михалкова «Про девочку, которая плохо кушала» поможет побороть плохой аппетит, стихотворение С. Михалкова «Про мимозу» расскажет о необходимости закаливания и т.п.)



Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад общеразвивающего вида №174 городского округа Самара

Рекомендации для родителей

«Здоровый образ жизни дошкольников»



**Составили воспитатели:
Комиссарова Л.В.
Емикеева Г.А.**

г. Самара
2015



*Единственная
красота, которую
я знаю, – это здоровье."
Генрих Гейне*



1. *Новый день начинайте с улыбки и с утренней разминки.*
2. *Соблюдайте режим дня.*
3. *Помните: лучше умная книга, чем бесцельный просмотр телевизора.*
4. *Любите своего ребенка, он - ваш.*
5. *Уважайте членов своей семьи, они - попутчики на вашем пути.*
6. *Обнимать ребенка следует не менее 4 раз в день, а лучше - 8 раз.*
7. *Положительное отношение к себе - основа психологического выживания.*
8. *Не бывает плохих детей, бывают плохие поступки.*
9. *Личный пример по ЗОЖ - лучше всякой морали.*
10. *Используйте естественные факторы закаливания - солнце, воздух и вода.*



11. *Помните: простая пища полезнее для здоровья, чем искусственные яства.*
12. *Лучший вид отдыха - прогулка с семьей на свежем воздухе, лучшее развлечение для ребенка - совместная игра с родителями.*
13. *Следите за гигиеной сна вашего ребенка.*
14. *Берегите нервную систему вашего ребенка.*
15. *Прививайте гигиенические навыки.*
16. *Не делайте за ребенка то, что хотя и с трудом, может выполнить сам. Пусть он сам старается.*
17. *Будьте всегда и во всем примером для вашего ребенка!*

