



## *Памятки для родителей*

### *«Здоровый образ жизни»*

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

#### *Памятка № 1*

##### *«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.*



## Памятка № 2

*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!*



**Кленова А.П.**  
**старший воспитатель**