

Памятка для родителей «Берегите здоровье смолоду»

подготовила воспитатель
Е.В. Гетманова

Здоровье наших детей в первую очередь закладывается в семье.

То, что прививают ребенку с детства в семье Этических и других начал, определяет все его поведения в жизни, отношение к себе, своему здоровью.

В раннем дошкольном возрасте ребенок не способен осознанно и адекватно следовать элементарным нормам гигиены и санитарии. В первую очередь маленького ребенка должны обучить умением и навыками в семье.

Здоровье детей на прямую, зависит от условий жизни в семье.

Как правило, у взрослых возникает интерес к проблеме воспитания привычки к здоровому образу жизни лишь тогда, когда ребенку требуется психологическая или медицинская помощь. Готовность к здоровому образу жизни не возникает сама собой, а формируется у человека в раннем возрасте, прежде всего внутри семьи.

Основной задачей родителей является:

- Привить у ребенка нравственное отношение к своему здоровью.
- Привить навыки гигиены.

В первую очередь родители сами должны показывать пример своему ребенку.

Правило для родителей:

«Если хочешь воспитать своего ребенка здоровым, сам иди по пути здоровья, иначе его некуда будет вести»

Домашний режим дошкольника - одно из важных составляющих семейного воспитания.

Формируя здоровый образ жизни ребенка, семья должна привить ребенку следующие основные знания, навыки и умения:

- Знание правил личной гигиены, одежды и обуви и др.;
- Умение строить режим дня и выполнять его;
- Значение основных правил сохранения здоровья;
- Значение основных правил рационального питания с учетом возраста.

Полезные советы на каждый день:

- Самое главное сохранить у ребенка Физическое и психическое здоровье.
- Делайте вместе с ребенком утреннюю гимнастику.
- Посещайте с ребенком спортивные мероприятия, особенно детские.
- Бывайте чаще с ребенком на свежем воздухе играйте в его играх и забавах.

- Не смейтесь над ребенком, если он выполняет какое-то упражнение не так. Помогите и научите ребенка в правильности выполнения движения.

- Разговаривайте со своим ребенком о необходимости беречь собственное здоровье. Не ждите, что здоровье придет само к вам. Идите вместе со своим ребенком к нему навстречу.