

## РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ



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.

В формировании ответственного отношения ребенка к своему здоровью используйте пример авторитетных для него людей:

## **Повторяйте вместе с нами:**

### *Стихи*

#### **Стих о здоровье для детей**

Хорошо здоровым быть!  
Соков надо больше пить  
Гамбургер забросить в урну,  
И купаться в речке бурной!!!  
Закаляться, обливаться,  
Спортом разным заниматься!  
И болезней не боясь,  
В тёплом доме не таясь,  
По Земле гулять свободно,  
Красоте дивясь природной!!!  
Вот тогда начнете жить!  
Здорово здоровым быть!!!

#### **Ем я много витаминов**

Укрепляю дисциплину.  
Я хочу здоровым быть,  
Чтобы Родине служить.  
Нам здоровья не купить,  
За ним нужно всем следить.  
Лучше с ранних лет начать,  
Ни минуты не терять.

## **Играйте вместе с нами:**

### *Физкультминутки*

#### **Зарядка.**

Каждый день по утрам делаем зарядку.  
Очень нравится нам делать по порядку:  
Весело шагать, весело шагать.  
Руки поднимать, руки опускать.  
Руки поднимать, руки опускать.  
Приседать и вставать, приседать и вставать.  
Прыгать и скакать, прыгать и скакать.

#### *Пальчиковая гимнастика*

#### **«Умывание»**

*(массаж пальцев)*

Знаем, знаем - да - да - да,  
Где ты прячешься, вода!  
*(поочередно массируют каждый палец)*

Выходи, водица,  
Мы пришли умыться!  
Лейся на ладошку  
По - нем - нож - ку.  
Нет, не понемножку -  
Посмелей!

Будет умываться веселей!  
*(энергично растирают ладони и кисти рук)*