

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)