

## Памятка для родителей по формированию здорового образа жизни у детей.



1. Новый день начинайте с улыбки и утренней разминки.
2. Личный пример здорового образа жизни - лучше всякой морали.
3. Соблюдайте режим дня.
4. Любите своего ребёнка - он ваш. Уважайте членов своей семьи, они - попутчики на вашем пути.
5. Обнимать ребёнка следует не менее 4 раз в день, а лучше 8 раз.
6. Не бывает плохих детей, бывают плохие поступки.
7. Используйте естественные факторы закаливания - солнце, воздух и воду.
8. Помните: простая пища полезнее для здоровья, чем искусные яства.
9. Лучший вид отдыха - прогулка с семьей на свежем воздухе.
10. Лучшее развлечение для ребёнка - совместная игра с родителями.



## **Десять золотых правил здоровьесбережения**

- Соблюдайте режим дня!**
- Обращайте больше внимания на питание!**
- Больше двигайтесь!**
- Спите в прохладной комнате!**
- Не гасите в себе гнев, дайте вырваться ему наружу!**
- Постоянно занимайтесь интеллектуальной деятельностью!**
- Гоните прочь уныние и хандру!**
- Адекватно реагируйте на все проявления своего организма!**
- Старайтесь получать как можно больше положительных эмоций!**
- Желайте себе и окружающим только добра!**



# Форма ежедневной физкультурно-оздоровительной работы с детьми:

Утренняя гимнастика

- Физкультурная

Занятия

- Физкультурные занятия
- Физминутки и динамические паузы
- Пальчиковая гимнастика
- Релаксационные упражнения
- Дыхательная гимнастика

Прогулка

- Подвижные игры
- Спортивные игры
- Игры-эстафеты

Гимнастика после дневного сна

- Бодрящая гимнастика
- Пальчиковая гимнастика
- Дыхательная гимнастика
- Хождение по «дорожке здоровья»
- Игровой массаж и самомассаж
- Комплекс упражнений на коррекцию осанки

Закаливающие процедуры

- Хождение по корригирующим дорожкам
- Обширное умывание
- Хождение босиком
- Массаж

Самостоятельная активная деятельность

Для обеспечения достаточной двигательной активности детей широко используется оборудование физкультурного уголка группы, детской площадки и спортивного инвентаря.