

Памятка для родителей

Факторы здорового образа жизни

Правильно организованный режим дня способствует не только рациональному функционированию органов и систем, но и воспитанию здорового ребенка. На его основе формируется организованное поведение, вырабатываются положительные реакции, исключаются многие причины возникновения отрицательных привычек.

Здоровый образ жизни ребенка - это комплексная система оздоровления, которая включает в себя следующие факторы:

- оптимальный двигательный режим ребенка;
- закаливание организма;
- рациональный режим дня дошкольника;
- воспитание гигиенических навыков;
- полноценное питание;
- благоприятный климат в семье.

Навыки здорового образа жизни - дело нелегкое, требующее на первых порах приложения немалых волевых усилий родителей. Если вы, родители, не будете регулярно заниматься с ребенком, если не будете приобщать его к здоровому образу жизни, если собственным бездействием сведете круг его интересов до «покушать и поспать», то не удивляйтесь, если однажды увидите в своем ребенке человека ленивого, пустого, эгоистичного.

Для укрепления и приумножения своего здоровья и здоровья своих детей ежедневно делайте утреннюю гимнастику, принимайте закаливающие процедуры. Практикуйте прогулки вместе с детьми и друзьями, походы в лес, бег, плавание, катание на велосипеде; в теплое время года ходите босиком по земле, купайтесь, зимой - вставайте на лыжи и на коньки; и не забывайте про занятия спортом и гимнастикой. Все это создаст благоприятные возможности для воспитания у детей положительной мотивации на здоровье и ориентации их жизненных интересов на здоровый образ жизни.