

Памятка для родителей. Как сформировать у ребенка здоровый образ жизни

Совет 1. Новый день начинайте с улыбки и утренней разминки

Утром, когда вы будите ребенка и собираете его в детский сад, старайтесь не торопить малыша и не ругать за медлительность. Поднимайте ребенка на 10-15 минут раньше, чтобы успеть провести с ним небольшую зарядку. Участвуйте в зарядке и сами: личный пример здорового образа жизни – лучше всякой морали.

Совет 2. Соблюдайте режим дня

К соблюдению режима дня отнеситесь со всей серьезностью – это залог психического и соматического здоровья малыша. Не допускайте нарушения времени сна даже в выходные дни и праздники. Правильно распределяйте физическую и интеллектуальную нагрузку. Продолжительность сна должна быть достаточной для малыша. Помните, что ребенок, который не восстанавливает силы во сне, подвержен болезням.

Совет 3. Не допускайте бесцельного времяпрепровождения

Ребенок не должен проводить все свое свободное время у телевизора или у компьютера. Больше общайтесь с ребенком, читайте книги вслух, рисуйте, займите его созидательным творчеством.

Совет 4. Закаливайте ребенка

Используйте естественные факторы закаливания – солнце, воздух и воду.

Совет 5. Обратите внимание на питание ребенка

Помните, что простая пища полезна для здоровья ребенка, а рацион должен быть сбалансированным.

Совет 6. Проводите с детьми на воздухе больше времени

Лучший вид отдыха – прогулка с семьей на свежем воздухе. Лучшее развлечение для ребенка – совместная игра с родителями.