

2024
ГОД СЕМЬИ



Муниципальное дошкольное образовательное учреждение
Чердаклинский детский сад №1 "Радуга"



Памятка для родителей «Здоровый ребёнок – здоровая семья»

Материалы подготовлены в рамках внедрения Программы просвещения родителей (законных представителей) детей раннего и дошкольного возраста, посещающих дошкольные образовательные организации



Здоровый образ жизни необходимо формировать с детского возраста: забота о собственном здоровье как основной ценности станет естественной формой поведения.

1. Соблюдайте режим дня.

Режим является одним из важных условий обеспечения деятельности дошкольного учреждения. Нужно приучать детей рано ложиться и рано вставать.

2. Прививайте культурно - гигиенические навыки.

Дети должны уметь правильно умываться, знать, для чего это надо делать: чтобы быть чистым, хорошо выглядеть, чтобы было приятно, и кожа была здоровой, чтобы быть закалённым, чтобы смыть микробы.

3. Обеспечивайте активный образ жизни ребёнка.

Активный образ жизни ребёнка - это гимнастика, двигательная деятельность, закаливание и подвижные игры. Если человек будет заниматься спортом, он проживёт дольше. «Береги здоровье смолоду». Дети должны знать, почему так говорят. Обязательно ежедневно проводить гимнастику.

4. Следите за правильным питанием. Предлагайте разнообразную и сбалансированную пищу, включающую все необходимые витамины и минералы. Избегайте лишнего потребления сахара, соли и жирных кислот. Рассказывайте детям о том, что в овощах и фруктах много витаминов А, В, С, Д, в каких продуктах они содержатся и для чего они нужны. Для лучшего запоминания можно использовать художественное слово.

5. Регулярно проводите медицинские осмотры и прививки. Своевременное выявление и лечение заболеваний сводит к минимуму риски для здоровья ребёнка.