

7. Используйте нетрадиционные формы оздоровления:

- *разные виды массажа;*
- *дыхательная гимнастика;*
- *пальчиковая гимнастика.*

8. Организуйте дома развивающую среду:

- *физкультурный инвентарь;*
- *тематические дидактические, настольные игры, фотоальбомы.*

9. Беседуйте с ребенком о валеологии, ОБЖ, здоровом образе жизни.

10. Читайте художественную и познавательную литературу о ЗОЖ.



Каждому ребенку хочется быть сильным, бодрым, энергичным - бегать, не уставая, кататься на велосипеде, плавать, играть вместе со сверстниками во дворе, не мучиться головными болями или бесконечными насморками.

Наша задача - научить их думать о своем здоровье, заботиться о нем, радоваться жизни.

**Желаем
вам успехов и
крепкого
здоровья!**



Буклет подготовила
воспитатель I категории
Зорина Е.В.

МАДОУ №32



**Формирование
основ здорового
образа жизни
у дошкольников**

Информация для родителей

Основой формирования позиции создателя в отношении своего здоровья является наличие у ребенка потребности в здоровом образе жизни.

Однако такой потребности у ребенка дошкольного возраста еще нет, но в ее формировании дошкольникам могут и обязаны помочь взрослые.

Первыми и главными помощниками здесь являетесь вы - родители.

Воспитывайте у ребенка:

- привычку к чистоте, аккуратности, опрятности, порядку;
- основы культурно-гигиенических навыков;
- элементы самоконтроля во время разнообразной двигательной деятельности;



- понимание того, как влияют физические упражнения на организм человека, его самочувствие;

- умение правильно вести себя в ситуациях, угрожающих жизни и здоровью, а иногда предотвращать их.

Научите детей:

- определять свое состояние и ощущения;
- понимать необходимость и роль движений в физическом развитии;
- выполнять гигиенические требования к телу, одежде;
- использовать знания о том, что полезно и что вредно для организма.



Как это сделать:

1. Соблюдайте режим дня.
2. Организуйте рациональное питание.
3. Развивайте культурно-гигиенические навыки.
4. Выполняйте физические упражнения:
 - утренняя гимнастика;
 - физкультура;
 - подвижные игры;
 - гимнастика после сна;
 - спортивные игры.
5. Выполняйте закаливающие процедуры:
 - прогулки на свежем воздухе;
 - водные процедуры (умывание, мытье рук, игры с водой, обтирание, обливание);
 - босохождение;
 - воздушные ванны.
6. Используйте активный отдых.

