

- Помните: простая пища полезнее для здоровья.
- Лучший вид отдыха – прогулка с семьей на свежем воздухе, лучшее развлечение для ребенка – совместная игра с родителями.
- Следите за гигиеной сна вашего ребенка.
- Берегите нервную систему вашего ребенка.
- Прививайте гигиенические навыки. Главную роль играет пример семьи.
- Не делайте за ребенка то, что, он может выполнить сам.
- Будьте всегда и во весь пример для вашего ребенка.



*Здоровый образ жизни – это деятельность человека, направленная на сохранение здоровья.*

МАДОУ «детский сад №25»

## ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ



Составитель:  
воспитатель  
Волегова Т.Г

ГО Богданович 2022г.

## Уважаемые родители!

**“Здоровье не всё, но всё без здоровья – ничто”.**

**(Сократ.)**

### Стих о здоровье для детей

Тот, кто с солнышком встаёт,  
Делает зарядку,  
Чистит зубы по утрам  
И играет в прятки,  
Тот спортивный человек,  
И вполне весёлый.  
Постарайся быть таким  
В школе или дома.  
Автор: Болюбаш Анастасия

## ПОМНИТЕ!!!

**О здоровье детей должны  
заботиться родители.**

Приучайте ребенка к физическим нагрузкам с самого детства. Активные движения повышают устойчивость ребёнка к заболеваниям, вызывают мобилизацию защитных сил организма, повышают деятельность лейкоцитов. Недостаток движений

(гиподинамия) вызывает изменения в центральной нервной системе, которые могут привести к эмоциональной напряженности и неустойчивости, к нарушению обмена веществ в организме, к снижению работоспособности организма. Полезными будут и процедуры закаливания.

Лучший способ привить ребенку здоровый образ жизни – пример родителей.

Здоровая и счастливая семья обязательно воспитает таких же детей.



### Стих о здоровье

Чтоб здоровье сохранить,  
Организм свой укрепить,  
Знает вся моя семья

Должен быть режим у дня.  
Следует, ребята, знать  
Нужно всем подольше спать.  
Ну а утром не лениться  
На зарядку становиться!

## Добрые советы:

- Любите своего ребенка, он ваш. Уважайте членов своей семьи, они – попутчики на вашем пути.
- Новый день начинайте с улыбки и с утренней разминки.
- Соблюдайте режим дня.
- Обнимайте своего ребенка.
- Используйте естественные факторы закаливания – солнце, воздух и вода.

