Рекомендации для родителей
"Здоровый образ жизни"

Во время наших вынужденных каникул надо не нарушать режим дня и поддерживать физическую активность детей. Сейчас особенно важно сохранить и укрепить здоровье – организовав детям движение, правильное питание, заинтересовав их играми, полезными для развития.

Расскажите детям

Человек, который заботится о своём здоровье, – красивый и весёлый человек. У него чистая кожа и ясные глаза, румянец на щеках, стройное тело и крепкие мышцы. Здоровый человек всему радуется, часто улыбается и смеётся, он приветлив с другими детьми и взрослыми. Всё вокруг ему интересно, всё у него получается. С ним все хотят дружить.

Но здоровье не даётся нам просто так. Если не соблюдать режим дня, правила гигиены, если кушать вредную пищу, лениться, подолгу лежать на диване, много смотреть телевизор и играть в компьютерные игры – то здоровье своё легко растерять. А когда здоровье не в порядке – ничего уже не радует, и жизнь становится скучной и неинтересной. Вспомни: когда ты болел, разве весело тебе было?

Что значит вести здоровый образ жизни?

Очень просто: это значит – соблюдать режим дня, много двигаться: играть, заниматься спортом, кушать только полезную пищу, не нарушать правил личной гигиены.

1. Проведите с ребёнком утреннюю зарядку и самомассаж «Ладошки».
2. Побеседуйте на тему «Чистота – залог здоровья» и завершите её мастер-классом по мытью рук и лица, чистке зубов.
3. Расскажите о полезной для здоровья пище и о витаминах. Разработайте такое меню, которое на все 100% соответствует принципам ЗОЖ и правильного питания.
4. Поиграйте в подвижные игры, подходящие для домашних условий.
5. Почитайте детские рассказы, сказки и стихи про здоровье и здоровом образе жизни: «Откуда берется болезнь?», «Как победить простуду?», «Как стать сильным?» и «Зачем делать зарядку?» С. Афонькина, «Про Вовкину тренировку» В. Голявкина, «Письмо ко всем детям по одному важному делу» Ю.Тувима и т.п.
6. Приготовьте вместе с ребёнком витаминный фруктовый салат: мелко нарезать любые фрукты и заправить их йогуртом, ряженкой или кислым молоком.
7. Почитайте и обсудите пословицы и поговорки о здоровье и здоровом образе жизни.
8. Посмотрите мультфильмы о ЗОЖ: из серии «Азбука здоровья» от Смешариков; «Лунтик» («Закаливание», «Заболел» и т.п. серии); «Фиксики» (сборник серий про сохранение и укрепление здоровья)
9. Предложите нарисовать картинки и устроить из них выставку на тему «Наши любимые спортивные игры».
10. Выполните аппликацию «Весёлая зарядка».
11. Смастерите вместе картинку-пластилинографию на тему «Корзинка здоровья».
12. Вылепите из пластилина «весёлых человечков», занимающихся различными видами спорта.