

## ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ ПО ФОРМИРОВАНИИ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У СВОИХ ДЕТЕЙ.

1. Новый день начинайте с улыбки и с утренней разминки.
2. Соблюдайте режим дня.
3. Помните: лучше умная книга, чем бесцельный просмотр телевизора.
4. Любите своего ребенка, он - ваш. Уважайте членов своей семьи, они - попутчики на вашем пути.
5. Обнимать ребенка следует не менее четырех раз в день, а лучше — 8 раз.
6. Положительное отношение к себе - основа психологического выживания.
7. Не бывает плохих детей, бывают плохие поступки.
8. Личный пример по ЗОЖ — лучше всякой морали.
9. Используйте естественные факторы закаливания - солнце, воздух и вода.
10. Помните: простая пища полезнее для здоровья, чем искусственные яства.
11. Лучший вид отдыха — прогулка с семьей на свежем воздухе, лучшее развлечение для ребенка — совместная игра с родителями.
12. Следите за гигиеной сна вашего ребёнка.
13. Берегите нервную систему вашего ребёнка.
14. Прививайте гигиенические навыки. Главную роль играет пример семьи.
15. Не делайте за ребёнка то, что хотя и с трудом, может выполнить сам. Пусть он сам старается.
16. Будьте всегда и во всём примером для вашего ребёнка!



## «Золотые правила»

от педагога-психолога

- Уважай детей!
- Не навреди! Ищи в детях хорошее.
- Замечай и отмечай малейший успех воспитанника. От постоянных неудач дети озлобляются.
- Не приписывай успех себе, а вину ребенку.
- Ошибся – извинись, но ошибайся реже. Будь великодушным, умеи прощать.
- На занятии создавай ситуацию успеха.
- Не кричи, не оскорбляй воспитанника ни при каких обстоятельствах.
- Хвали в присутствии коллектива, а прощай наедине.
- Только приблизил к себе ребенка, можно влиять на развитие его духовного мира.
- Не ищи в лице родителей средство для расправы за собственную беспомощность в общении с детьми.
- Оценивай поступок, а не личность.
- Дай ребенку почувствовать, что сочувствуешь ему, веришь в него, хорошего мнения о нем, несмотря на его оплошность.



## О ЗДОРОВОМ ОБРАЗЕ ЖИЗНИ

### Советы родителям:

Формируя здоровый образ жизни ребенка, семья должна привить ребенку следующие основные знания, навыки и умения:

- знание частей тела и внутренних органов, их расположение и роль в жизнедеятельности организма человека;
- умение измерять рост, массу тела, определять частоту своего пульса и дыхания;
- понимание значения ЗОЖ для личного здоровья, хорошего самочувствия, успехов в учебе;
- знание правил личной гигиены, гигиены жилых и учебных помещений, одежды, обуви;
- умение правильно строить режим дня и выполнять его;
- знание основных правил рационального питания с учетом возраста;
- понимание значения двигательной активности для развития здорового организма;
- знание правил профилактики заболеваний позвоночника, стопы, органов зрения, слуха и других;
- знание основных природных факторов, укрепляющих здоровье;
- знание правил сохранения здоровья от простудных и других инфекционных заболеваний;
- умение оказывать простейшую помощь при небольших порезах, ушибах, ожогах и т.д.;
- знание лечебных учреждений, где возможно получить помощь в случае болезни.



## «Двигайся больше – проживешь дольше!»

Уважаемые родители!  
Вашему вниманию предлагается комплекс утренней гимнастики. Мы надеемся, что эти комплексы помогут Вам в воспитании здорового ребенка.

«Птичка»  
Пятки вместе, носки врозь, руки по бокам. На счёт «раз» - поднимаем руки вверх и поднимаемся на носки. На счёт «два» - исходное положение. Руки как крылышки у летящей птички - вверх-вниз, вверх-вниз.

«Часики»  
Ноги вместе, руки на поясе. На счёт «раз» - голову наклоняем к правому плечу, на счёт «два» - к левому. Как часики - тик-так, тик-так.

«Медалька»  
Ноги на ширине плеч, туловище наклонено вперед, руки развести в стороны. «Раз» - правая рука поднимается вверх, а левая вниз, смотрим на правую руку вверх. «Два» - левая рука поднимается вверх, а правая вниз. Смотрим на левую руку.

«Дерево»  
Ноги на ширине плеч, руки подвиги вверх. На счёт «раз-два» - наклоняемся вправо, на счёт «три-четыре» - выпрямляемся. Ветер подул сильнее, и дерево наклоняется чаще. На счёт «раз» - вправо, на счёт «два» - выпрямляемся, на счёт «три» - влево, на счёт «четыре» - выпрямляемся.

«Мачеха»  
Сядьте на корточки, руки подложите на колени. Прыгайте, не выпрямляясь, как маленькая мачеха. раз, два, три, четыре.

«Паровозик»  
Сядьте на пол, поочередно сгибайте и разгибайте руки и ноги, как паровозик «чух-чух-чух».

Все упражнения надо повторять 8-10 раз



## Народная мудрость гласит: "Здоровому все здорово".

Вести здоровый образ жизни сейчас модно и совсем не сложно - нужно соблюдать всего **десять** основных принципов.

- 1) Хорошо высыпайтесь.**  
Здоровый и правильный сон залог хорошего дня и прекрасного настроения, а это и есть здоровый образ жизни.  
**Правила хорошего сна:**  
- взрослый человек должен спать 6-8 часов в сутки;  
- ложиться спать нужно до полуночи, так как именно это время наиболее благоприятно для сна;  
- перед сном нужно проветрить помещение;  
- кровать, на которой вы спите, не должна быть слишком мягкой или слишком твердой, вам должно быть комфортно;  
- есть нужно минимум за 2 часа до сна, есть такое заблуждение, что на сытый желудок спиться лучше, это очень вредно, и более того процесс пищеварения будет беспокоить вас на протяжении всей ночи;  
- перед сном очень хорошо принять расслабляющую теплую ванну;  
- во избежание неприятных снов не смотрите фильмы ужасов и трагедии, не читайте перед сном детективы;  
- если не можете заснуть - выпейте настой мяты или мелиссы.




- 2) На зарядку становись!**  
Здоровый образ жизни невозможно представить без утренней зарядки, которая приведет ваш организм в работоспособное состояние, устранив сонливость и вялость, поднимет настроение. Упражнения для утренней зарядки нужно подбирать с особой тщательностью. Отдавайте предпочтение



- 3) Соблюдайте режим питания!**  
Утренняя зарядка должна проходить в медленном темпе, без резких движений. Не утомляйтесь.  
**3) Режим питания нарушать нельзя!**  
Если решили вести здоровый образ жизни, соблюдайте режим питания.  
Есть три основных правил рационального питания:  
- количество приемов пищи в течение суток 3-4 раза, с перерывами в 3-4 часа;  
- питайтесь ежедневно в одинаковое время, последний прием должен быть за 2 часа до сна;  
- оптимальное время на прием пищи 30 минут.



- 4) Сбросьте лишний вес.**  
Лишний вес и здоровый образ жизни несовместимы. Лишний вес ведет к сложным заболеваниям сердечнососудистой системы, органов дыхания, кровеносной системы, желудочно-кишечного тракта, искривлению позвоночника. Излишки жира откладываются не только под кожей, но и на внутренних органах. Помните также, что не стоит по неделе сидеть на различных диетах, лучше сходите к диетологу, который и разработает для вас правильный режим питания.



- 5) Откажитесь от вредных привычек.**  
Отказаться от вредных привычек всегда не просто, но представить здоровый образ жизни с вредными привычками еще сложнее. Курение и



- 6) Соблюдайте правила личной гигиены!**  
Соблюдение правил личной гигиены и здоровый образ жизни взаимосвязаны. Препятствуйте размножению бактерий в полости рта - два раза в день чистите зубы. Вечером смывайте с тела отмершие частички кожи и пыль. Регулярно мойте голову. Содержите в чистоте одежду и обувь.



- 7) Составьте режим дня.**  
Режим дня - это чередование часов работы, отдыха и сна, необходимый момент планирования собственной жизни. Многие уверены: соблюдать режим дня нереально. Но если вы решили вести здоровый образ жизни, распишите себе собственный режим дня, рациональный и подходящий для вас.



- 8) Спорт - залог красоты и здоровья.**  
Движение - жизнь, активное движение - здоровый образ жизни. Важно подобрать такой вид спорта, который подойдет вам не только физически, но и душевно. Обязательно записываться в секцию бокса или художественную гимнастику.



алкоголь отрицательно отражаются на трудовой и творческой деятельности человека, влекут за собой заболевания и социальное неблагополучие человека.  
Влияние вредных привычек на общество:  
Вредные привычки => человек => его семья => общество

Мы питаемся  
здоровой  
пищей. Это даёт  
нам силу,  
а нашим мыслям  
ясность

Мы часто  
проводим время  
на свежем воздухе  
и любим  
активный отдых

У нас  
позитивные  
мысли

**Мы ведём  
здоровый  
образ  
жизни**

Мы делаем  
зарядку и  
закаляемся

Мы строим  
здоровые  
отношения

Мы желаем  
людям  
здоровья  
и процветания

Мы в гармонии  
со временем,  
биологическими  
ритмами  
и вселенной

Мы заботимся  
о внутренней и  
внешней чистоте

Информационный центр  
«Здоровье» Челябинского областного

Оте  
1 800 104-14 26