#### Памятка для родителей:

#### Тема: «Здоровый образ жизни. Закаливание детей дошкольного возраста»

#### IMG_256

#### *Подготовили воспитатели:*

#### *Баклина В. Н., Тростина И. Г.*

*Цель:* формировать здоровый образ жизни детей дошкольного возраста в семье, через личный пример родителей

### Уважаемые родители!

*Давайте на личном примере расскажем и покажем детям, как полезен здоровый образ жизни.*

**Совет 1**

Надо активно участвовать в охране здоровья ребенка и оздоровлении его организма.

**Совет 2**

Учите детей соблюдать гигиенические требования: чистота тела, белья, одежды, жилища.

**Совет 3**

Покажите ребенку, как надо строить свой день, чередуя труд и отдых. Расскажите о режиме дня.

**Совет 4**

Расскажите и помогите ребенку овладеть навыками самоконтроля за здоровьем при выполнении физических упражнений в особенности.

**Совет 5**

Научите ребенка правильно пользоваться естественными оздоровительными факторами — солнцем, воздухом и водой.

**Совет 6**

Помните, что в движении — жизнь. Занимайтесь вместе с ребенком спортом, больше гуляйте, играйте на свежем воздухе.

**Совет 7**

Важно организовать ребенку правильное питание и учить соблюдать режим питания, хорошо знать, какие продукты полезны, а какие вредны для здоровья.

**Совет 8**

Научите ребенка элементарным правилам профилактики простудных заболеваний.

**Совет 9**

Познакомьте ребенка с правилами безопасного поведения в доме, на улице.

**Совет 10**

Читайте детям литературу о возрастных и индивидуальных особенностях развития ребенка, о том, как научить его охранять и укреплять свое здоровье.