

Государственное бюджетное  
дошкольное образовательное  
учреждение детский сад №30  
Василеостровского района  
Санкт-Петербурга

**Буклет**  
**«Здоровый образ  
жизни семьи – залог  
здоровья ребенка».**



Составитель:  
Скорикова Александра Леонидовна,  
инструктор по физической культуре

Санкт-Петербург, 2024

**Рекомендации**  
**родителям**  
**о здоровом образе**  
**жизни ребёнка**

Дорогие взрослые! Вашему ребёнку как воздух необходим режим дня, разумно составленный, соответствующий возрастным особенностям. То, что ребёнок привыкает в одно и то же время есть, спать, активно действовать, создаёт благоприятные предпосылки для его всестороннего развития. Режим дня должен быть достаточно гибким. В зависимости от условий (домашних, климатических, от времени года, индивидуальных особенностей ребёнка) он может меняться, но не более чем на 30 минут в ту или иную сторону.

После зарядки ребёнку необходимо принимать водные процедуры (закаляться водой). Начинать надо с самых простых процедур: умывания, обтирания, потом перейти к обливанию, к прохладному душу, а можно и к более сложным — купанию в бассейне или открытом водоёме.

Очень полезно совмещать закаливание воздухом и водой (непосредственно за воздушной ванной проводится водная процедура). В летнее время утренняя прогулка обязательно заканчивается умыванием с обтиранием, обливанием, душем или купанием. Снижать температуру воды надо постепенно — с учётом возраста вашего ребёнка, состояния его здоровья, характера процедуры. Проводить процедуры следует систематически, примерно в

одни и те же часы, предварительно хорошо настроив ребёнка. В качестве местных закаливающих процедур используются: умывание, обтирание по пояс, мытьё рук и обливание, игры с водой, «топтанье в тазу».

Недостаточная двигательная активность – гипокинезия – все больше «молодеет». Она отмечается не только у детей старшего возраста, но все чаще у младших школьников, дошкольников и даже у совсем маленьких детей. Двигательная активность является важнейшим компонентом образа жизни и поведения дошкольников. Она зависит от организации физического воспитания детей, от уровня их двигательной подготовленности, индивидуальных особенностей, телосложения и функциональных возможностей растущего организма. Дети, систематически занимающиеся физкультурой, отличаются жизнерадостностью, бодростью духа и высокой работоспособностью.

Физическая культура занимает ведущее место в воспитании детей, и немалая роль в приобщении детей с раннего возраста к здоровому образу жизни ложится на плечи родителей.

Для снятия возбуждения перед сном, можно использовать аромалампу с маслом лаванды (2-3 капли). Посидеть на кровати рядом с ребенком; мягко, плавно погладить его по спине вдоль позвоночника, поцеловать, сказать, что завтра все будет хорошо, все у него получится, что он умный и добрый.

Следить, чтобы пробуждение ребенка было плавным (он должен полежать в кровати не менее 10 минут; ставить будильник в изголовье детской кровати Противопоказано.)





Проводить с ребенком водные гигиенические процедуры, а после проветривания комнаты - утреннюю гимнастику под музыку. Перед завтраком дать ребенку выпить стакан фруктового или овощного сока. Использовать при приготовлении блюд продукты, богатые минералами и микроэлементами, белками, легкими углеводами, витаминами.

В период риска заболевания ОРВИ давать, в виде добавки к супам, чеснок и зеленый лук.

Обеспечивать ребенка одеждой из натуральных волокон, чтобы она способствовала полноценному кожному дыханию и правильному теплообмену.

**Совместный активный досуг:**

способствует укреплению семьи; формирует у детей важнейшие нравственные качества; развивает у детей любознательность;

приобщает детей к удивительному миру природы, воспитывая к ней бережное отношение;

расширяет кругозор ребенка; формирует у ребенка первичные представления об истории родного края, традициях, культуре народа; сближает всех членов семьи (дети живут одними задачами с родителями, чувствуют причастность к общему делу).

Проводя совместно досуг,



родителей и детей возникает тот духовный контакт, о котором многие родители только мечтают.

Уважаемые родители, если Вы хотите видеть своих детей счастливыми, помогите им сохранить свое здоровье.

Постарайтесь сделать так, чтобы в Вашей семье занятия физкультурой и спортом и стали неотъемлемой частью совместного досуга.

Воспитывайте с раннего детства у своих детей привычку заниматься физкультурой и спортом!

Уважайте спортивные интересы и пристрастия своего ребенка!

Участвуйте в спортивных мероприятиях группы и детского сада, это способствует укреплению вашего авторитета в глазах собственного ребенка!

Воспитывайте в своих детях уважение к людям, занимающимся спортом!

Рассказывайте о своих спортивных достижениях в детстве и юности!

Дарите своим детям спортивный инвентарь и снаряжение!

Демонстрируйте свой пример занятий физкультурой и спортом!

Совершайте со своим ребенком прогулки на свежем воздухе всей семьей, походы и экскурсии.

Радуйтесь успехам в спорте своего ребенка и его друзей!

Помещайте на самом видном месте в доме награды за спортивные достижения своего ребенка!

Поддерживайте своего ребенка в случае неудач, закаляйте его волю и характер!



*Здоровье – это самое дорогое, самый драгоценный дар, который получил человек от природы!*

**Уважаемые родители!**

**Помните!**

- \* Здоровая семья — это крепость, в которой ребенок чувствует себя защищенным!
- \* Это гнездо, в котором ему спокойно и уютно. Семья, родители должны удовлетворить многие жизненно-важные потребности ребенка, должны многому научить детей.
- \* Ребенок — это пластилин, что из него вылепишь — то и будешь иметь!
- \* Это чистая доска, что напишешь, — то и останется на всю жизнь!
- \* В здоровой семье — здоровый ребенок!  
В больной семье — больной!





# АЗБУКА ЗДОРОВЬЯ

**Витамины** всем нужны,  
**витамины** всем важны!

**A**



**B1**



**B2**



**B5**



**B6**



**B9**



**B12**



**C**



**D**



**E**



Чтобы радоваться жизни, **быть здоровым, не болеть,**  
**Заражать всех оптимизмом и – что хочется – успеть,**  
**Надо правила простые ежедневно соблюдать!**  
Нормы эти вот такие – следует запоминать:

**1**

Говорим заранее:  
Есть режим в питании!



**2**

Повторяй об этом вслух:  
Свежий воздух – верный друг!



**3**

Вовремя  
ложись в кровать,  
Детям нужно много спать!



**4**

Дари улыбку чаще –  
И будет всё прекрасно!



**5**

Спорт  
укрепляет дух и тело –  
Лень выгоняй! Скорей за дело!



**6**

По часам всё распиши –  
Соблюдать режим спеши!



**7**

Читай, пиши,  
рисуй при свете,  
Ведь ты за зрение в ответе!



**8**

Не забывай о гигиене!  
Здоровье крепкое –  
бесценно!





# ПОЛЕЗНО



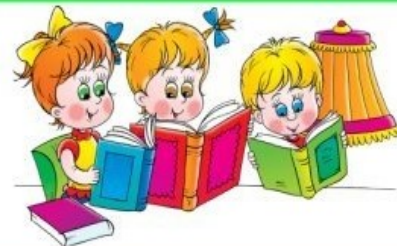
# ВРЕДНО



# ПОЛЕЗНО



# ВРЕДНО



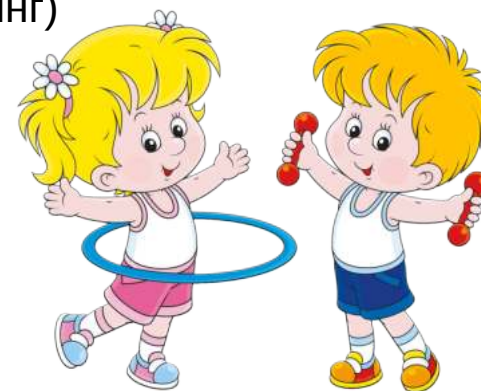




## **Викторина «Здоровый образ жизни»**

### **Разминка.**

1. Что надо делать по утрам, чтобы быть бодрым и здоровым? (зарядку)
2. Как зовут спортсмена, катающегося на коньках под музыку? (фигурист)
3. Сколько команд играют в хоккее? (2 команды)
4. Сколько человек в футбольной команде? (11 человек)
5. Как зовут людей, которые зимой купаются в проруби? (моржи)
6. Как называется спортивный снаряд, которым спортсмены играют клюшками? (шайба)
7. Где проходила Олимпиада в 2014 году? (Сочи)
8. В каком виде спорта натирают лед? (керлинг)
9. Вид спорта на доске? (скейтборд)
10. Дорожка лыжника? (лыжня)
11. Детский зимний транспорт? (санки)
12. Коньки на лето? (ролики)
13. Родина Олимпийских игр? (Греция)
14. Что собой представляет Олимпийская эмблема? (5 колец)





## «Загадки – помощники гигиены»

1. Ускользает, как живое,

Но не выпущу его я.

Белой пеной пенится,

Руки мыть не ленится!

(мыло)

2. Целых 25 зубков

Для кудрей и хохолков

И под каждым под зубком

Лягут волосы рядком.

(расчёска)

3. Вафельное, полосатое,

Гладкое, лохматое,

Всегда по рукою,

Что это такое?

(полотенце)

4. Волосистой головкой

В рот она влезает ловко

И считает зубы нам

По утрам.

(зубная щётка)







**«Заверши пословицы и  
поговорки о ЗОЖ»**

ЧИСТОТА - ЛУЧШАЯ (КРАСОТА)

ЧИСТО ЖИТЬ - ЗДОРОВЫМ (БЫТЬ)

КТО АККУРАТЕН - ТОТ (ПРИЯТЕН)

ЗДОРОВЬЕ - ДОРОЖЕ (ВСЕГО)

НЕ ДУМАЙ БЫТЬ НАРЯДНЫМ, А ДУМАЙ БЫТЬ (ОПРЯТНЫМ)

ЗАКАЛЯЙ СВОЁ ТЕЛО С ПОЛЬЗОЙ ДЛЯ (ДЕЛА)

ХОЛОДА НЕ БОЙСЯ, САМ ПО ПОЯС (МОЙСЯ)

КТО СПОРТОМ ЗАНИМАЕТСЯ, ТОТ СИЛЫ (НАБИРАЕТСЯ)

В ЗДОРОВОМ ТЕЛЕ ЗДОРОВЫЙ (ДУХ)

СОЛНЦЕ, ВОЗДУХ И ВОДА - НАШИ ВЕРНЫЕ (ДРУЗЬЯ)

ПЕШКОМ ХОДИТЬ – ДОЛГО (ЖИТЬ)

ОТДАЙ СПОРТУ ВРЕМЯ, А ВЗАМЕН ПОЛУЧИ (ЗДОРОВЬЕ)





«Правила не только знаю,  
но еще их соблюдаю».

1. Какие правила надо соблюдать, чтобы у вас всегда было хорошее зрение?
2. Как сохранить свою кожу и волосы молодыми и красивыми как можно дольше?
3. Какие правила нужно выполнять, чтобы у вас была красивая осанка?
4. Какие правила нужно выполнять, чтобы у вас были красивые и здоровые зубки?







## Пальчиковая гимнастика

### «Спортсмены»

*Чтоб болезней не бояться,*

*(Поднимают руки к плечам, вверх, к плечам, в стороны)*

*Надо спортом заниматься.*

*Играет в теннис — теннисист,*

*Он спортсмен, а не артист.*

*В футбол играет — футболист,*

*(Сгибают пальцы в кулачок, начиная с мизинца)*

*В хоккей играет — хоккеист,*

*В волейбол — волейболист,*

*В баскетбол — баскетболист.*

*вверх, к плечам, в стороны.*

