



Памятка родителям для воспитания здорового образа жизни у детей:

- дать представление о человеке: о себе, мальчиках и девочках, близких родственниках.
- познакомить с частями тела человека (голова, туловище, руки, ноги, глаза, уши и т.д.). Каждая часть тела выполняет определенные функции.
- учить детей мыть руки перед едой, после загрязнения, следить за чистотой лица, учить чистить зубы, содержать в порядке нос.
- учить пользоваться личным полотенцем, носовым платком, зубной щеткой, расческой, соблюдать опрятность в одежде, обуви.
- учить тщательно, пережевывать пищу, не разговаривать во время еды, пользоваться салфеткой, сохранять правильную осанку за столом.
- учить детей при появлении болей обращаться за помощью к взрослому.
- разъяснять детям важность для здоровья сна, питания гигиенических процедур, движений, закаливания.
- объяснять значение тренировки мышц для здоровья человека.
- знать набор упражнений для того, чтобы стать ловким, сильным, выносливым, быстрым, гибким.
- знать правила сохранения правильной осанки и подбор упражнений для укрепления мышц спины, плечевого пояса, позвоночника.

- знать упражнения для предупреждения плоскостопия.
- учить детей отворачиваться при чихании кашле, пользоваться при этом салфеткой или носовым платком.