

Идеи для совместного активного отдыха по сезонам

Зима:

лыжные прогулки;
катание на коньках и санках;
игры в снежки, лепка снеговиков.

Весна и осень:

туристические походы;
прогулки в парке или лесу;
подвижные игры во дворе.

Лето:

плавание в бассейне;
велосипедные прогулки;
игры с мячом, бадминтон;
пикники на природе.



Семейный кодекс здоровья

- 1) Начинайте день с улыбки и зарядки.
- 2) Соблюдайте режим дня.
- 3) Используйте естественные факторы закаливания – солнце, воздух и воду.
- 4) Выбирайте простую и полезную пищу.
- 5) Лучший отдых – прогулка с семьёй на свежем воздухе.
- 6) Замените просмотр телевизора на книгу или игру с родными.
- 7) Любите и уважайте друг друга – это основа здоровой семьи!

Здоровая семья – это крепость, в которой ребёнок чувствует себя защищённым.

В здоровой семье – здоровый ребёнок!

Муниципальное бюджетное дошкольное
образовательное учреждение
«Детский сад № 38»



**Здоровый образ
жизни семьи –
залог здоровья детей**



Подготовила:
Конева Я.С.,
инструктор по физической культуре

г. Лысьва, 2026

Дорогие родители!

Здоровье ребёнка во многом зависит от образа жизни всей семьи. Привычки, которые формируются в детстве, остаются с человеком на всю жизнь. Создайте здоровую среду для своего ребёнка – и он вырастет сильным, активным и счастливым!

Основные составляющие здорового образа жизни семьи

1 Режим дня

Подъём и отход ко сну в одно и то же время.

Регулярные приёмы пищи.

Время для игр, отдыха и физической активности.

Гибкость: режим может меняться в зависимости от сезона и обстоятельств, но не более чем на 30 минут.

2 Правильное питание

Сбалансированный рацион: белки, жиры, углеводы, витамины и минералы

Свежие овощи и фрукты ежедневно

Минимум фастфуда, сладостей и газированных напитков.

В сезон ОРВИ – добавление в пищу чеснока и зелёного лука.

Питьевой режим: чистая вода в течение дня.

3 Физическая активность

Утренняя зарядка для всей семьи.

Прогулки на свежем воздухе не менее 1 – 2 часов в день.

Совместные спортивные игры и занятия.

Активный отдых вместо просмотра телевизора или гаджетов.

4 Закаливание

Начинать с простых процедур: умывание, обтирание.

Постепенно переходить к обливанию и прохладному душу.

Воздушные ванны и прогулки в любую погоду.

Купание в бассейне или открытых водоёмах в тёплое время года.

5 Гигиена и здоровый сон

Соблюдение правил личной гигиены.

Проветривание помещения перед сном.

Продолжительность сна: 10 – 12 часов,

Плавное пробуждение без резких звуков.

6 Психологический комфорт

Доброжелательная атмосфера в семье.

Поддержка и похвала ребёнка.

Совместное времяпрепровождение: игры, чтение, хобби.

Умение справляться со стрессом и эмоциями.