

Памятка для родителей по привитию у ребёнка интереса к здоровому образу жизни

1. Создание педагогических и гигиенических условий в семье для правильного физического развития залог здоровья ребёнка, основа его всестороннего развития. Оптимальный режим дня - правильное питание, сон, достаточное пребывание на свежем воздухе, занятия физической культурой, чередование различных видов деятельности; спокойное поведение взрослых - основа нормального физического и психического развития ребёнка.
2. Проверьте, не отстаёт ли Ваш ребёнок в физическом развитии от своих сверстников (путем сравнения данных ребёнка со средними показателями детей соответствующего возраста).
3. Регулярные ежедневные прогулки, независимо от погодных условий, увеличивают сопротивляемость детского организма к простудным заболеваниям, способствуют закаливанию, воспитанию физических качеств. Организация доступных походов пешком или на лыжах, катание на санках с горок, выход на каток, спортивные игры способствуют разнообразию двигательной деятельности ребёнка, оздоровлению и всестороннему его развитию, создают благоприятные условия для физического развития.

Помните! Детям присуща естественная потребность в движениях.

4. Воспитывайте привычку ежедневно заниматься физическими упражнениями, приучайте ребёнка самостоятельно выполнять утреннюю гимнастику дома. Выбирайте такие упражнения для общего развития, которые всесторонне влияют на организм.
5. Проверьте, достаточно ли дома спортивного инвентаря и каково его применение.
6. Утомление - главный враг внимания. К утомлению приводит однообразная работа. Чередование в течение дня различных видов деятельности, разнообразных игр и занятий физическими упражнениями, предупреждает переутомление центральной нервной системы, воспитывает организованность.