

Уважаемые папы и мамы!

Если Ваши дети Вам дороги, если Вы хотите видеть их счастливыми, помогите им сохранить свое здоровье. Постарайтесь сделать так, чтобы в Вашей семье занятия физкультурой и спортом и стали неотъемлемой частью совместного досуга.

- С раннего детства воспитывайте у своих детей привычку заниматься физкультурой и спортом!

- Уважайте спортивные интересы и пристрастия своего ребенка!

- Поддерживайте желание участвовать в спортивных мероприятиях класса и школы!

- Участвуйте в спортивных мероприятиях класса и школы, 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!

Формированию здорового образа жизни у своих детей.

1. Новый день начинайте с улыбки и с утренней разминки.
2. Соблюдайте режим дня.
3. Помните: лучше умная книга, чем бесцельный просмотр телевизора.
4. Любите своего ребенка, он - Ваш. Уважайте членов своей семьи, они - попутчики на вашем пути.
5. Обнимайте ребёнка чаще.
6. Положительное отношение к себе – основа психологического выживания.
7. Не бывает плохих детей, бывают плохие поступки.
8. Личный пример по здоровому образу жизни – лучше всякой морали.
9. Используйте естественные факторы закаливания – солнце, воздух и воду.
10. Помните: простая пища полезнее для здоровья, чем искусные яства.



2018 год

МОУ ВЦО №1 структурное
подразделение «Детский сад №5»

Буклет для родителей

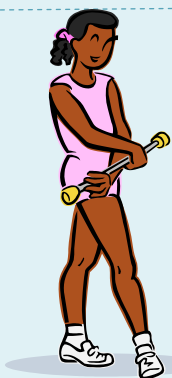
“Как сформировать ЗОЖ в семье?”



Подготовила воспитатель: Юдина Е.В.

Чтобы занятия приносили вашему ребенку только пользу и здоровье,

необходимо, прежде всего, достаточно внимательно изучить специализированную литературу!



Занятия желательно проводить в одном, специально подготовленном месте, свободном от мебели. Предварительно необходимо хорошо проветрить помещение и провести влажную уборку (пыль – сильнейший аллерген).

Тренировка должна длиться 15–20 минут.

Рекомендуется проводить занятия в первой половине дня, например, начинать день с зарядки.

Лучше проводить тренировки примерно в одно и то же время и регулярно (каждый или через день), чтобы в них выработалась потребность.

Занимаясь дома, ребенок будет получать больше внимания и тренироваться по индивидуальной программе.

Здоровый образ жизни ЭТО:

- рациональный режим дня
- правильное питание
- полноценный сон
- двигательная активность
- занятие физкультурой и спортом
- пребывание на свежем воздухе
- отсутствие вредных привычек

