

## **Здоровье - это здорово!**

**Побеседуйте и поиграйте со своим ребенком.**

**1. Как ты думаешь, хорошее у нас здоровье?**

**- Посмотри на других и скажи, как выглядит здоровый человек?**

**- Что нужно для человека, чтобы он был здоровым?**

**2. Игра-соревнование «Кто больше?»»**

**Называть признаки, характеризующие здорового человека (веселый, бодрый, энергичный, у него чистая кожа, блестящие волосы, хороший сон и др.)**

*Давайте растить здоровых детей!*



## **Уважаемые мамы и папы!**

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

Уважайте спортивные интересы и пристрастия своего ребёнка!

Поддерживайте желание участвовать в спортивных мероприятиях ДОУ!

Участвуйте вместе с ребёнком в спортивных праздниках, досугах организуемых в ДОУ. Это способствует укреплению вашего авторитета в глазах собственного ребёнка!

Воспитывайте в своих детях уважение к людям, занимающимся спортом!

Рассказывайте о своих спортивных достижениях в детстве и юности!

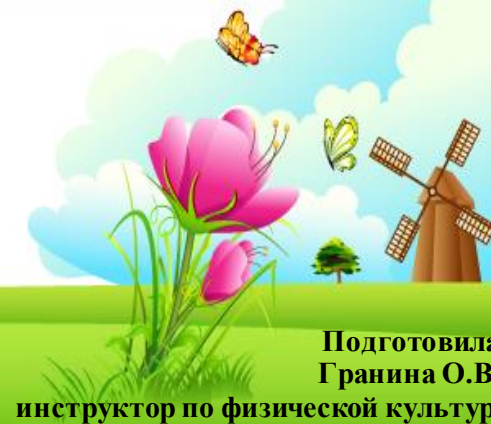
Демонстрируйте свой пример занятий физкультурой и спортом!

Дарите своим детям спортивный инвентарь и снаряжение!

Совершайте со своим ребёнком прогулки на свежем воздухе всей семьёй, походы и экскурсии!

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

муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад № 29»



Подготовила:  
Гранина О.В.,  
инструктор по физической культуре

## Уважаемые родители, как же привить ребенку желание быть здоровым?

Конечно, в первую очередь надо показывать ему на собственном примере, что вы бережете свое здоровье и готовы о нем заботиться. Если вы сами не занимаетесь спортом, то трудно заставить вашего малыша им заниматься, так как у него к физической культуре не будет мотивации. Но вы можете с помощью внимательного отношения к ребенку его поддержать (хвалите его) в желании быть сильным, ловким, смелым, а главное здоровым. Для этого мы вам рекомендуем:

- Делайте по утрам с ребенком зарядку, следите за тем, чтобы он утром почистил зубы, умылся, не позволяйте ему лениться!

- В выходной день обязательно выходите с ним на прогулку, старайтесь с ребенком играть на улице, тогда он будет с удовольствием сам одеваться, зная, что за это его ждет награда, ведь нет ничего важнее вашего родительского внимания. А телевизор и компьютер пусть немного подождет.

- Старайтесь правильно питаться! Больше овощей в рационе, утром лучше на завтрак сделать ребенку кашу, чем лишний раз накормить его йогуртом из магазина. Исключите кока-колу и чипсы, и конечно, на ночь не ешьте жирной, очень калорийной пищи, иначе ребенок будет плохо спать.

## Формируя здоровый образ жизни ребенка, семья должна привить ребенку следующие основные знания, навыки и умения:

- знание правил личной гигиены, гигиены жилых и учебных помещений, одежды, обуви и др.;
- умение правильно строить режим дня и выполнять его;
- умение анализировать опасные ситуации, прогнозировать последствия и находить выход из них;
- умение взаимодействовать с окружающей средой, понимать, при каких условиях среда обитания (*дом, садик, улица, дорога, лес*) безопасна для жизни;
- знание основных частей тела и внутренних органов, их расположение и роль в жизнедеятельности организма человека;
- понимание значения ЗОЖ для личного здоровья, хорошего самочувствия, успехов в учебе;
- знание основных правил рационального питания с учетом возраста;
- понимание значения двигательной активности для развития здорового организма;
- знание правил профилактики заболеваний позвоночника, стопы, органов зрения, слуха и других;

## Спортивная семья – залог воспитания здорового ребёнка!

Дети дошкольного возраста очень любят выполнять спортивные упражнения облечённые в форму игр. Родителям вполне доступно дома, во дворе, на прогулке проводить с детьми такие игры, во время которых дети не только приобретают жизненно важные навыки, но и развиваются физически. Со временем физические упражнения становятся для детей любимой игрой, в которой всё интересно: новые достижения, состязательность игр, а главное – участие родителей. Всякая нагрузка начинает восприниматься легко и с любопытством.

### Компоненты здорового образа жизни

