|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  **Формированию привычки****к здоровому образу жизни**.**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!******- Совершайте со своим ребенком прогулки на свежем воздухе всей семьей, походы и экскурсии!******- Радуйтесь успехам в спорте своего ребенка и его друзей!*****Занятия физкультурой в домашних ус­ловиях*** **Чтобы занятия приносили вашему ребенку только пользу и здоровье,**

**необходимо, прежде всего, достаточно внимательно изучить специализированную литературу!****D:\Documents and Settings\Людмила\Мои документы\Мои рисунки\Организатор клипов (Microsoft)\j0318790.wmf** * **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.**
 | **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.******11. Лучший вид отдыха – прогулка с семьей на свежем воздухе, лучшее развлечение для ребенка – совместная игра с родителями.***31 **Здоровый образ жизни – это:****C:\Users\ПК\Desktop\Безымянный.png*- рациональный режим дня******- правильное питание******- полноценный сон******- двигательная активность******- занятие физкультурой и спортом*****C:\Users\ПК\Desktop\raskraski-sport5.jpg*Пребывание на свежем воздухе******- отсутствие вредных привычек***C:\Users\ПК\Desktop\depositphotos_54091825-stock-illustration-family-doing-morning-exercises.jpg**Держите руку на пульсе и** **берегите здоровье вашего ребенка!** | j0104458**Муниципальное бюджетное** **дошкольное образовательное учреждение Новосибирского** **района Новосибирской области** **детский сад "Теремок"****Здоровый образ жизни.****Как сформировать** **ЗОЖ в семье?** Инструктор по физической культуреКомличенко Наталья Сергеевна |