

**Уважаемые родители!**

Если Ваши дети Вам дороги, и 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!*

*- Участвуйте в спортивных мероприятиях детского сада, 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!*



*Здоровый образ жизни – это совокупность действий и поступков человека, которые направлены на сохранение его духовного и физического здоровья.*

*Соблюдайте правила здорового образа жизни вместе с детьми!*



**«Мы - за здоровый образ жизни»**



## **«Как сделать зарядку любимой привычкой ребенка».**

1. Приучать своего ребенка к гимнастике с как можно более раннего возраста
2. Выполнять зарядку ежедневно, несмотря ни на какие обстоятельства. Их можно придумать много и разных
3. Превращать утреннюю зарядку в праздник бодрости и поднятия духа
4. Включать веселую и ритмичную музыку
5. Открывать окна и шторы для потока солнечного света и воздуха
6. Выполнять зарядку вместе со своим ребенком
7. Выполнять зарядку в течении 10-20 минут
8. Включать в комплекс зарядки не более 8-10 упражнений
9. Подмечать и подчеркивать достижения ребенка в выполнении упражнений комплекса зарядки
10. Менять упражнения, если они наскучили ребенку и придумывать вместе с ним новые.



## **Рекомендации родителям по формированию здорового образа жизни у детей.**

1. Новый день начинайте с улыбки и утренней разминки.
2. Соблюдайте режим дня.
3. Лучше умная книга, чем бесцельный просмотр телевизора.
4. Любите своего ребёнка - он ваш. Уважайте членов своей семьи, они – попутчики на вашем пути.
5. Обнимать ребёнка следует не менее 4 раз в день, а лучше 8 раз.
6. Не бывает плохих детей, бывают плохие поступки.
7. Положительное отношение к себе - основа психологического выживания.
8. Личный пример здорового образа 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.
12. Лучшее развлечение для ребёнка - совместная игра с родителями.

## **«Как проводить оздоровительные минутки при выполнении домашних заданий».**

Оздоровительная минутка проводится через каждые 10-15 минут выполнения домашних заданий

Общая продолжительность оздоровительной минутки - не более 3-х минут

Если ребенок выполнял перед этим письменное задание, необходимо выполнить упражнение для рук: сжимание и разжимание пальцев, потряхивание кистями и т.д.

Очень полезны задания с одновременной, эмоциональной нагрузкой для снятия напряжения. Они могут быть такими: «Моем руки» - энергичное потирание ладошкой о ладошку. «Моем окна» - попеременное, активное протирание воображаемого окна. «Ловим бабочку» - ловим воображаемую бабочку и выпускаем ее.

После длительного сидения ребенку необходимо делать потягивания, приседания, повороты туловища.

Позаботьтесь о том, чтобы в Вашем доме был элементарный спортивный инвентарь: мяч, скакалка, обруч и т.п.

*Если Вы сами в этот момент дома, делайте упражнения вместе с ребенком. Только тогда он поймет их важность и необходимость!*

