j0104458

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Формирование 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!**  **https://images11.cosmopolitan.ru/upload/img_cache/b77/b77d874d01f31dfd369c693ea6925300_cropped_666x666.png**   * **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.***      **C:\Users\ПК\Desktop\Безымянный.pngЗдоровый образ жизни – это:**  ***- 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!** | МДОУ «Детский сад №21»  **Здоровый образ жизни.**    **Как сформировать**  **ЗОЖ в семье?**  https://www.skisport.ru/upload/iblock/8a5/8a53ca1c2552b9ef392acc360310d804.jpg  Папельникова Т.Н. |