

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!

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.*



Здоровый образ жизни.

Как сформировать ЗОЖ в семье?



Занятия физкультурой в домашних условиях

♦ 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



Держите руку на пульсе и берегите здоровье вашего ребенка!

Раскрась

