

# Рекомендации родителям по укреплению здоровья детей

## Формирование здорового образа жизни в семье

Далеко не всегда легко найти время для укрепления здоровья и спорта в течение дня. Дети дошкольного возраста еще слишком малы, чтобы самостоятельно выбрать какой-то конкретный вид спорта и заниматься им. Помогите им попробовать разные виды физической активности, чтобы они получили определенный опыт и освоили разные типы движения.

**Помните: пример родителей является определяющим при формировании привычек и образа жизни ребенка.**

**Здоровье Вашего ребенка является важнейшей ценностью и наша общая задача – сохранить и укрепить его. Вот несколько советов, как быть физически активными совместно, всей семьей:**

- Внесите элемент развлечения в ежедневную работу по дому – прыгайте и скачите, переноса покупки, накрывая на стол или наводя порядок.
- Изучая с детьми алфавит, двигайтесь в танцевальном ритме под любимую вашими детьми музыку, можно также пытаться изображать буквы алфавита телодвижениями.
- В дождливые дни или в любые другие периоды вынужденной пассивности составляйте планы будущей деятельности. Игры в помещении могут включать настольную игру «Твистер», игру в прятки или сооружение полосы препятствий. Среди занятий на открытом воздухе могут быть уборка листьев, прогулки, работа во дворе или в саду, сбор.
- Оставайтесь после посещения детского сада и играйте на спортплощадке дошкольного учреждения или сделайте остановку в парке или центре досуга, возвращаясь из детского сада домой.
- Планируйте некоторое игровое время, чтобы помочь детям развивать базовые опорно-двигательные навыки, такие как бег, прыжки в стороны и вверх; а также манипуляционные функции, такие как хватание, бросание, удары по мячу и т.п. Старайтесь сделать эти виды активности интересными, изменяя скорость, направление движения и требуемые усилия.
- Планируя отпуск, старайтесь организовать отдых так, чтобы физическая активность была частью каждого дня.
- Еще один отличный способ быть активными всей семьей: выбрать гипотетическое место, определить какое расстояние потребует преодоления, чтобы туда попасть, и, каждый день отмечать проделанный маршрут, в зависимости от активности каждого члена семьи. Когда

семья достигнет желанной цели - отпразднуйте это событие и подумайте о каких-то существенных наградах.

### **Роль семьи в осуществлении здоровьесбережения дошкольников**

Известно, что началом всех начал в воспитании детей является семья. Каждый родитель хочет видеть своих детей здоровыми, счастливыми, но не все задумываются о том, как сделать так, чтобы дети, вырастая, жили в ладу с собой, окружающим миром, другими людьми. А ведь за всем этим стоит, в том числе, здоровый образ жизни. Именно он дает физические и духовные силы, здоровую нервную систему, способность противостоять вредным влияниям, чувствовать радость от того, что живешь. В семье, в общении с родителями дети получают первые уроки жизни. Большое значение имеют положительные примеры поведения отца и матери как образца для подражания, а также родительское слово, как метод педагогического воздействия, в том числе в сфере здоровьесбережения детей. Главное, чтобы слова родителей, их пример, реальные проявления, а также оценки поведения детей совпадали и тем самым закрепляли представления ребенка о том, "что хорошо и что такое плохо".