

Совместный активный досуг:

- способствует укреплению семьи;
- формирует у детей важнейшие нравственные качества;
- развивает у детей любознательность;
- приобщает детей к удивительному миру природы, воспитывая к ней бережное отношение;
- расширяет кругозор ребенка;
- формирует у ребенка первичные представления об истории родного края, традициях, культуре народа;
- сближает всех членов семьи (дети живут одними задачами с родителями, чувствуют причастность к общему делу).

Проводя совместно досуг, у родителей и детей возникает тот духовный контакт, о котором многие родители только мечтают.



Здоровье — это самое дорогое, самый драгоценный дар, который получил человек от природы!

Уважаемые родители!

Помните!

- * Здоровая семья — это крепость, в которой ребенок чувствует себя защищенным!
- * Это гнездо, в котором ему спокойно и уютно. Семья, родители должны удовлетворить многожизненно-важные потребности ребенка, должны многому научить детей.
- * Ребенок — это пластилин, что из него вылепишь — то и будешь иметь!
- * Это чистая доска, что напишешь, — то и останется на всю жизнь!
- * В здоровой семье — здоровый ребенок! В больной семье — больной!



Буклет

«Здоровый образ жизни семьи — залог здоровья ребенка».



Рекомендации родителям о здоровом образе жизни ребёнка

Дорогие взрослые!

"Если хочешь воспитать своего ребёнка здоровым, сам иди по пути здоровья, иначе его некуда будет вести!"

Забота о развитии и здоровья ребёнка начинается с организации здорового образа жизни в семье.

Сегодня много говорят о здоровом образе жизни детей, а что же конкретно относится к понятию здоровый образ жизни?

Прежде всего:

— режим дня - разумно составленный, соответствующий возрастным особенностям ребенка. То, что ребёнок привыкает в одно и то же время есть, спать, активно действовать, создаёт благоприятные предпосылки для его всестороннего развития.

— режим рационального питания - правильное детское питание также неразрывно связано с семейным ЗОЖ и к нему необходимо приучать ребенка с ранних лет.

— закаливание - наиболее эффективным видом закаливания является естественное закаливание - ежедневные прогулки детей. Они необходимы для детей, так как потребность растущего организма в кислороде более чем в два раза превышает такую у взрослых. Хорошо сочетать прогулки со спортивными и подвижными играми.

Закаливание — это тренировка иммунитета кратковременными холодными раздражителями. — благоприятный эмоциональный климат в семье, дружеское, доброжелательное отношение родителей друг к другу и к ребёнку — залог психологического здоровья ребенка.

Семейный кодекс здоровья.

1. Каждый день начинаем с зарядки.
2. Просыпаясь, не залеживаемся в постели.
3. В детский сад, в школу, на работу — пешком в быстром темпе.
4. Будем щедрыми на улыбку, никогда не унываем!
5. При встрече желаем друг другу здоровья (Здравствуй!)
6. Режим — наш друг, хотим все успеть — успеем!
7. Ничего не жевать сидя у телевизора!
8. В отпуск и выходные — только вместе!

Чтоб здоровье сохранить
Организм свой укрепить,
Знает вся моя семья
Должен быть режим у дня.

Следует, ребята, знать
Нужно всем подольше спать.
Ну а утром не лениться—
На зарядку становиться!

Чистить зубы, умываться,
И почаще улыбаться,
Закаляться, и тогда
Не страшна тебе хандра.

У здоровья есть враги,
С ними дружбы не води!
Среди них тихоня лень,
С ней борись ты каждый день.

Чтобы ни один микроб
Не попал случайно в рот,
Руки мыть перед едой
Нужно мылом и водой.

Кушать овощи и фрукты,
Рыбу, молокопродукты—
Вот полезная еда,
Витаминами полна!

На прогулку выходи,
Свежим воздухом дыши.
Только помни при уходе:
Одеваться по погоде!

Ну, а если уж случилось:
Разболелся получилось,
Знай, к врачу тебе пора.
Он поможет нам всегда!

Вот те добрые советы,
В них и скрытаны секреты,
Как здоровье сохранить.
Научись его ценить!

СКАЗКА О ЗДОРОВЬЕ

В одной стране когда-то жил-был один король. Имел он много злата, но был совсем больной. Он очень мало двигался и очень много ел.

И каждый день, и каждый час
Все больше он толстел.

Одышка и мигрени измучили его.
Плохое настроение типично для него.

Он раздражен, капризен — не знает почему.
Здоровый образ жизни был незнаком ему.

Росли у него детки. Придворный эскулап
Микстурами, таблетками закармливать их рад.
Большими были детки и слушали его.

И повторяли детство папаше своего.

Волшебник Валеолог явился во дворец,
И потому счастливым у сказки сей конец.

Волшебник Валеолог сказал: «Долой врача!»
Вам просто не хватает прыгучего мяча.

Вам надо больше двигаться,

В походы, в лес ходить.

И меньше нужно времени

В столовой проводить.

Вы подружитесь с солнцем,

Со свежим воздухом, водой.

Отступят все болезни, промчатся стороной.

Несите людям радость, добро и сердца свет.

И будете здоровы вы много-много лет.

БЫТЬ ЗДОРОВЫМ — ЭТО МОДНО!!!