

Я ребёнок лет пяти,
Здоровым и крепким хочу расти!
А для этого нужна дружная моя
семья!



Роль семьи в физическом развитии ребенка

Инструктор по ФК Абашонкова Т.А.

Дорогие мамочки и папочки, чтоб растить здорового малыша, нужно правила соблюдать!

Правило 1

-Мамулечка и папулечка, мне очень нужно много двигаться! А это прогулки каждый день, активный отдых, посещение кружков и секций.

(По статистике ребёнок за день пробегает 16км, а взрослые только 4 км)



Правило 2

-Папочка и мамочка, мне очень полезно закаляться!

Мои друзья – солнце, воздух и вода!



Правило 3

-Для здоровья мне очень важно соблюдать режим дня.



Правило 5

-Я усиленно расту, значит, нужно питаться здоровой и правильной едой

(5-6 раз в день сбалансированного, витаминизированного питания).



Правило 4

- Ещё я знаю, что очень важен для каждого ребёнка крепкий сон *(ночной не менее 10 часов и дневной тихий час).*



Правило 6

- Я соблюдаю правила личной гигиены, поэтому не буду болеть и хандрить (*систематически мыть руки с мылом, принимать ванну и душ, чистить зубы, полоскать рот и горлышко*).



Секрет семейного счастья:

Возьмите чашу терпения, влейте в неё полное сердце любви, добавьте две горсти щедрости, плесните немного заботы, посыпьте пониманием и уважением, подогрейте на искрах задорного детского смеха и украсьте семейными традициями!



Правило 7

- Любимые мои мамочка и папочка, очень люблю доброе, весёлое отношение друг к другу в семье и в детском саду (*благоприятная психологическая и эмоциональная обстановка в семье и обществе*).

