

Муниципальное автономное дошкольное
образовательное учреждение
детский сад «МАЯЧОК»
комбинированного вида

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!

Поддерживайте своего ребенка в случае неудач,
закаляйте его волю и характер!

Составитель: Моргачева М.С.
инструктор по физической культуре
Д/С № 195

**«ЗДОРОВЬЕ ВАШЕГО РЕБЕНКА -
В ВАШИХ РУКАХ»**



Рекомендации родителям по организации активного семейного отдыха

Проведение совместного семейного отдыха – будь то семейные туристические походы, активный отдых на море, в горах, участие в спортивных семейных играх, например, «Папа, мама, я – спортивная семья», велосипедные прогулки в лес и т.д. – благотворно действуют на дошкольников и их родителей.

Родители совместно с детьми могут:

1. В зимнее время – совершать лыжные прогулки с детьми, кататься на коньках, на санках, совершать пешие прогулки в ближайший лес, парк, лепить во дворе снежные крепости, фигуры.
2. В весеннее и осеннее время – брать детей с собой в однодневные туристические походы, совершать совместный отдых на море, на даче, организовывать совместные дворовые затеи с подвижными играми.
3. В летнее время – загорать, плавать, устраивать шумные, подвижные игры на улице.
4. Устраивать совместные семейные чтения о здоровом образе жизни. (Например, стихотворение А. Барто «Девочка чумазая» вызовет желание малышей умываться и мыть руки с мылом, произведение С. Михалкова «Про девочку, которая плохо кушала» поможет побороть плохой аппетит, стихотворение С. Михалкова «Про мимозу» расскажет о необходимости закаливания и т.п.)

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 многие жизненно-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!*

Уважаемые родители, если Вы хотите видеть своих детей счастливыми, помогите им сохранить свое здоровье.

Постарайтесь сделать так, чтобы в Вашей семье занятия физкультурой и спортом и стали неотъемлемой частью совместного досуга.

Воспитывайте с раннего детства у своих детей привычку заниматься физкультурой и спортом!

Уважайте спортивные интересы и пристрастия своего ребенка!

Участвуйте в спортивных мероприятиях группы и детского сада, это способствует укреплению вашего авторитета в глазах собственного ребенка!