

Семейный опыт по формированию привычек здорового образа жизни группы «Ручеек».

Выполнил воспитатель высшей категории Рябухина К.В.

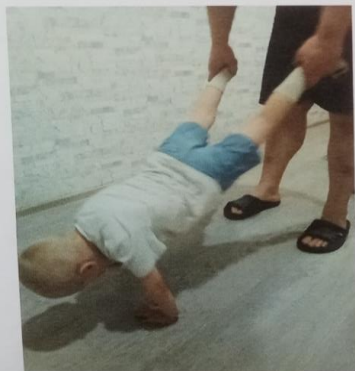
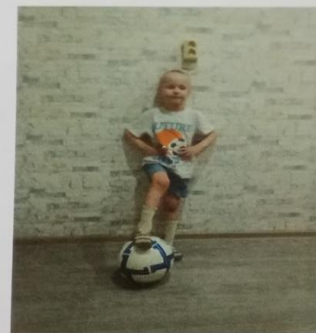
Цель: Поддержка интереса
дошкольников в семье;
развитие физических
навыков в различных видах
спорта для укрепления
здоровья и достижения

[illegible]

Семья Гринь Виктории



Семья Почекутова Ильи



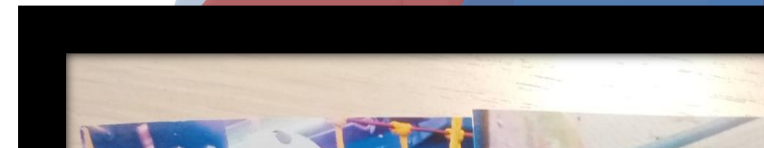
Семья Почекутовых

Семья Дворядкина Клима

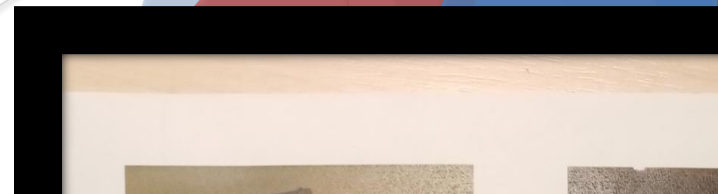


Семья Дворядкиных

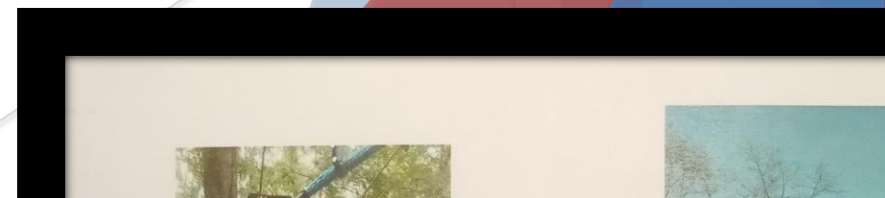
Семья Гребенщикова Евгения



Семья Шерминой Софьи



Семья Литвиненко Степана



Семья Новикова Артема

Да здравствует мыло душистое,
И полотенце пушистое,
И зубной порошок,
И густой гребешок!



Кто старается, тот закаляется.

ФОРМИРОВАНИЕ ПРИВЫЧЕК ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ НА ПРИМЕРЕ СЕМЬИ НОВИКОВЫХ



Наше семейное счастье складывается из многих факторов. Но главный - это здоровье всех членов семьи! Поэтому стараемся не только сами вести здоровый образ жизни, но и своему ребенку прививаем навыки здорового образа жизни.



Нам очень нравится путешествовать. И как только появляется возможность - мы едем познавать новые места!



Собираемся познать исторические места - прогулка, само чувство патриотизма!



Для создания психологического комфорта в семье немаловажно поддерживать дружескую атмосферу. Мы стараемся играть с сыном, готовим вместе подарки и конкурсы к праздникам, относимся внимательно и восприимчиво друг к другу. Хочется быть для своего ребенка не только родителем, но и другом. Чтобы он в будущем доверял нам и делился своими переживаниями. А пока мы просто пытаемся передать все то, что знаем сами, и чему нас научили наши родители.





Мы любим прогулки и игры на свежем воздухе





Памятка для родителей по формированию здорового образа жизни у своих детей

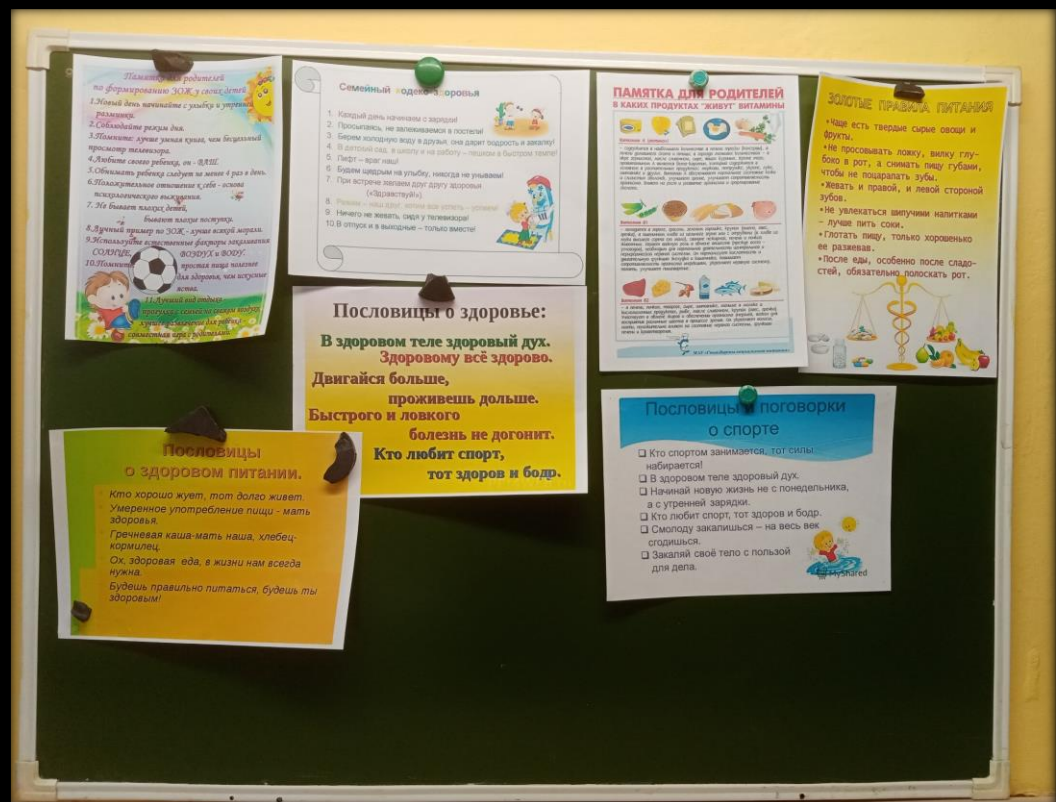
- ✦ Новый день начинайте с улыбки и с утренней зарядки.
- ✦ Соблюдайте режим дня.
- ✦ Помните: лучше утренняя книга, чем бесцельный просмотр телевизора.
- ✦ Любите своего ребенка, он - ваш. Уважайте членов своей семьи, они - участники на вашем пути.
- ✦ Обнимать ребенка следует не менее четырех раз в день, а лучше - 8 раз.
- ✦ Положительное отношение к себе - основа психологического воспитания.
- ✦ Не бывает плохих детей, бывают плохие поступки.
- ✦ Лучший пример по ЗОЖ - лучше всякой морали.
- ✦ Используйте естественные факторы закаливания - солнце, воздух, вода.
- ✦ Помните: простая пища полезнее для здоровья, чем искусственные яства.
- ✦ Лучший вид отдыха - прогулка с семьей на свежем воздухе, лучшее развлечение для ребенка - совместная игра с родителями.

(Взята на просторах интернета, но мы полностью согласны с авторами.)

Таким образом, здоровый образ жизни всех членов семьи в настоящем — залог счастливой и благополучной жизни детей в гармонии с миром в будущем.



Информационный стенд и памятки для родителей по формированию ЗОЖ в группе «Ручеек».



Спасибо за внимание!