

Здоровый образ жизни не занимает пока первое место в иерархии потребностей и ценностей человека в нашем обществе. Но если мы научим детей с самого раннего возраста ценить, беречь и укреплять своё здоровье, будем личным примером, демонстрируя здоровый образ жизни, то только в этом случае можно надеяться, что будущее поколение будет более здорово и развито не только лично, интеллектуально, духовно, но и физически.

«Человек может жить до 100 лет. Мы сами своей неводержанностью, своей беспорядочностью, своим безобразным обращением с собственным организмом сводим этот нормальный срок до гораздо меньшей цифры».

Уважаемые родители!

С раннего детства воспитывайте у своих детей привычку заниматься физкультурой и спортом!

Уважайте спортивные интересы и пристрастия своего ребёнка!

Поддерживайте желание участвовать в спортивных мероприятиях ДОУ!

Участвуйте вместе с ребёнком в спортивных праздниках, досугах организуемых в ДОУ. Это способствует укреплению вашего авторитета в глазах собственного ребёнка!

Воспитывайте в своих детях уважение к людям, занимающимся спортом!

Рассказывайте о своих спортивных достижениях в детстве и юности!

Демонстрируйте свой пример занятий физкультурой и спортом!

Дарите своим детям спортивный инвентарь и снаряжение!

Совершайте со своим ребёнком прогулки на свежем воздухе всей семьёй, походы и экскурсии!

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

Спортивная семья – залог воспитания здорового ребёнка!

Дети дошкольного возраста очень любят выполнять спортивные упражнения облечённые в форму игр. Родителям вполне доступно дома, во дворе, на прогулке проводить с детьми такие игры, во время которых дети не только приобретают жизненно важные навыки, но и развиваются физически. Со временем физические упражнения становятся для детей любимой игрой, в которой всё интересно: новые достижения, состязательность игр, а главное – участие родителей. Всякая нагрузка начинает восприниматься легко и с любопытством.

Мы За ЗОЖ

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

ЗДОРОВЬЕ - ЭТО ЗДОРОВО!

Здоровье бесценно – оно на года.

Каким оно будет – зависит от тебя!

Выбирай здоровую жизнь!

Здоровье

Веселье

Энергичность

Вдохновение

Счастье

Успех

Сила

Познание

Спорт

Красота



.Уважаемые мамы и папы!

Если Ваши дети Вам дороги, если Вы хотите видеть их счастливыми, помогите им сохранить своё здоровье. Постарайтесь сделать так, чтобы в Вашей семье занятия физкультурой и спортом стали неотъемлемой частью совместного досуга.

**Здоровый дошкольник
сегодня - здоровая нация в
будущем!**



ЗДОРОВЬЕ - ЭТО БУДУЩЕЕ!

Муниципальное автономное
дошкольное образовательное
учреждение «Детский сад №56
«Лесная сказка»

**«Здоровые дети — в
здоровой семье!»**



Подготовила
инструктор ФК
Жевстовских Н.В.