

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».

И.П. Павлов

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.
- ✦ 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!



Ты счастлив завтра, если думаешь о здоровье сегодня!

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!

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!



**Здоровые дети -
в здоровой семье!**



Подготовила:
Смирнова И. А.