

Уважаемые папы и мамы!

Народная мудрость гласит «Здоровому – все здорово!». Действительно здоровье – это самое ценное, что есть у человека. И одной из важнейших задач родителей является сохранение и укрепление здоровья, формирование здорового образа жизни у ребенка.

Компоненты здорового образа жизни



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

✚ Уважайте спортивные интересы и пристрастия своего ребенка!

✚ Поддерживайте желание участвовать в спортивных мероприятиях класса и школы!

✚ 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!

✚ На самом видном месте в доме помещайте награды за спортивные достижения своего ребенка!

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

✚ Растущий организм ребенка нуждается в особой заботе, поэтому детям необходимо соблюдать режим труда и отдыха.

✚ Приучите Вашего ребенка самого заботиться о своем здоровье: выполнять гигиенические процедуры, проветривать помещение и т.д.

✚ Контролируйте досуг вашего ребенка: просмотр телепередач, встречи с друзьями, прогулки на свежем воздухе.

✚ Традиции здорового питания в семье – залог сохранения здоровья ребенка.

✚ Используйте естественные факторы закаливания – солнце, воздух, воду.

✚ В формировании ответственного отношения ребенка к своему здоровью используйте пример авторитетных для него людей: известных актеров, музыкантов, спортсменов.



Как сделать зарядку любимой привычкой?

- ✚ Приобщайте ребенка к зарядке как можно раньше.
- ✚ Помните, что выполнять зарядку необходимо ежедневно, несмотря ни на какие обстоятельства.
- ✚ Превратите утреннюю зарядку в праздник бодрости и поднятия духа. Включите весёлую и ритмичную музыку.
- ✚ Выполняйте зарядку вместе с ребёнком.
- ✚ Зарядка должна длиться не менее 10 минут.
- ✚ Открывайте окна и шторы для потока свежего воздуха.
- ✚ Подмечайте и подчёркивайте достижения своего ребёнка в выполнении упражнений.
- ✚ Меняйте упражнения, если они наскучили ребёнку.



*Хорошо здоровым быть!
Соков надо больше пить!
Гамбургер забросить в урну,
И купаться в речке бурной!!!
Закаляться, обливаться,
Спортom разным заниматься!
И болезней не боясь,
В тёплом доме не таясь,
По Земле гулять свободно,
Красоте, дивясь природной!!!
Вот тогда начнете жить!
Здорово здоровым быть!!!*



Государственное учреждение образования
«Гимназия №1 г. Любани»

«Здоровье дороже золота».
Уильям Шекспир

Главные правила здорового образа жизни

Советы родителям



2021