

**Здоровая семья –  
здоровый ребенок.**



Дорогие взрослые!

Вашему ребёнку как воздух необходим режим дня,  
разумно

составленный, соответствующий возрастным  
особенностям. То, что

ребёнок привыкает в одно и то же время есть,  
спать, активно

действовать, создаёт благоприятные предпосылки для его  
всестороннего развития.

Режим дня должен быть достаточно гибким. В  
зависимости от условий

(домашних, климатических, от времени года,  
индивидуальных

особенностей ребёнка) он может меняться, но не более  
чем на 30 минут в

ту или иную сторону.



Семейный кодекс здоровья.

Каждый день начинаем с зарядки.

Просыпаясь, не залеживаемся в постели.

В детский сад, в школу, на работу – пешком в быстром темпе.

Будем щедрыми на улыбку, никогда не унываем!

При встрече желаем друг другу здоровья (Здравствуй!)

Режим – наш друг, хотим все успеть – успеем!

Ничего не жевать сидя у телевизора!

В отпуск и выходные – только вместе!

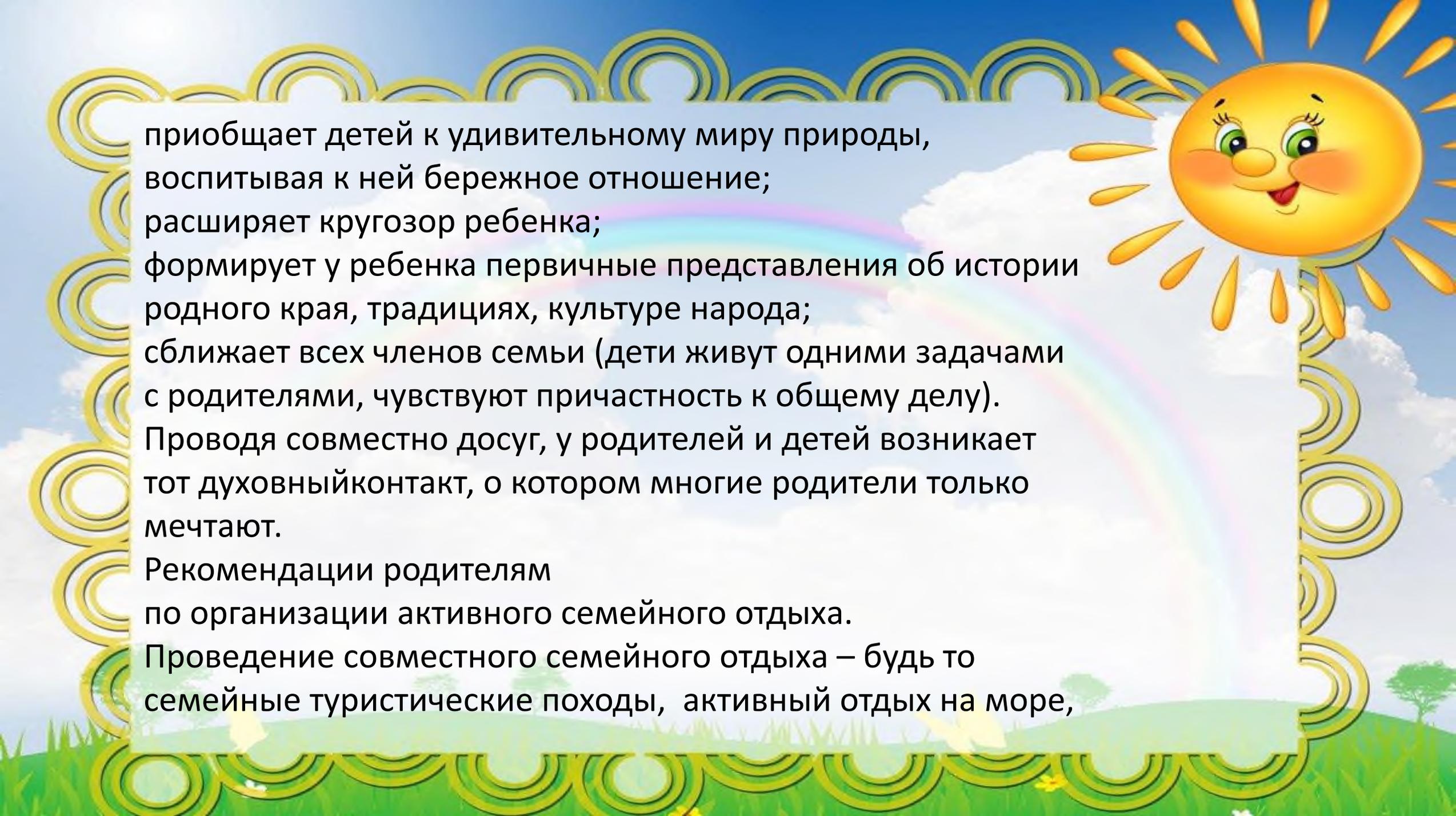
Совместный активный досуг:

способствует укреплению семьи;

формирует у детей важнейшие нравственные качества;

развивает у детей любознательность;





приобщает детей к удивительному миру природы, воспитывая к ней бережное отношение; расширяет кругозор ребенка; формирует у ребенка первичные представления об истории родного края, традициях, культуре народа; сближает всех членов семьи (дети живут одними задачами с родителями, чувствуют причастность к общему делу). Проводя совместно досуг, у родителей и детей возникает тот духовный контакт, о котором многие родители только мечтают.

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:

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.

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.



В летнее время – загорать, плавать, устраивать шумные, подвижные игры на улице.

Устраивать совместные семейные чтения о здоровом образе жизни. (Например, стихотворение А. Барто «Девочка чумазая» вызывает 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.)





Спасибо за  
внимание !