

Памятка для родителей младших групп «По оздоровлению детей»

Уважаемые папы и мамы!

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

- С раннего детства воспитывайте у своих детей привычку заниматься физкультурой и спортом!
- Уважайте спортивные интересы и пристрастия своего ребенка!
- Поддерживайте желание участвовать в спортивных мероприятиях, проводимых в детском саду!
- Участвуйте в спортивных мероприятиях, это способствует укреплению вашего авторитета в глазах собственного ребенка!
- 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!
- Новый день начинайте с улыбки и утренней разминки.
- Соблюдайте режим дня.
- Личный пример здорового образа жизни - лучше всякой морали.
- Используйте естественные факторы закаливания - солнце, воздух и воду.
- Помните: простая пища полезнее для здоровья, чем искусственные яства.
- Лучший вид отдыха - прогулка с семьей на свежем воздухе.
- Лучшее развлечение для ребёнка - совместная игра с родителями.
- Здоровье Вашего ребенка является важнейшей ценностью и наша общая задача – сохранить и укрепить его.



ПОМНИТЕ: пример родителей является определяющим при формировании привычек и образа жизни ребенка.

Памятка для родителей старших групп «По оздоровлению детей»

Уважаемые родители: папы и мамы!

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



Режим. Всегда был и остается основой полноценного физического развития детей. От Отходя от привычного режима; поздно встать, не гулять, к ночи (из-за гостей) поздно укладываться спать. Дети от этого капризны, потому что нарушается устоявшийся стереотип детского организма. Дети от этого капризны, потому что нарушается устоявшийся стереотип детского организма.

Утренняя гимнастика. Как хорошо, когда в семье существует традиция — ежедневно проводить

утреннюю гимнастику.

Прогулка. Физиологами и психологами научно доказано, что ребенок выполняет в день 6 – 13 тысяч движений. Причем замечено, что, если ребенок совершает меньше 6 тысяч движений – ребенок испытывает дискомфорт. Советуем в течение 30-40 минут активно двигаться, играть. Практиковать походы, бег, как универсальные средства укрепления здоровья.

Подвижные игры. Хорошо, когда родители и дети имеют свои любимые подвижные игры. Среди которых могут быть «лапта», «третий лишний», «классики». Ребенок обязательно будет играть, если увидит играющих папу и маму, бабушку и дедушку.

Спортивные игры. Разумеется, о настоящем спорте в дошкольном возрасте еще рано говорить, но различные виды игр с элементами спорта вполне доступны детям 5 -6 лет (и даже более раннего возраста). Дети, как пищу, должны с ранних лет иметь свой спортивный инвентарь. Это могут быть — санки, коньки, велосипед, ракетки для бадминтона или мячи, кегли, городки, шашки и шахматы.

Только в комплексе процедур, с учетом здоровья детей мы сумеем добиться положительных результатов в этом первостепенном вопросе.

Составила памятку инструктор по физической культуре О.А. Блинова