



*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 и стали неотъемлемой частью совместного досуга!!!*



МБДОУ детский сад № 56  
г. Новочеркасск, ул.Восточная 48  
Тел.26-10-26

Для вас родители!



# Рекомендации родителям по укреплению здоровья детей





## Уважаемые родители!

- 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.

- Участвуйте в спортивных мероприятиях детского сада, 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!



### Па-мятка для родителей по формированию здорового образа жизни у детей.

1. Новый день начинайте с улыбки и утренней разминки.

2. Соблюдайте режим дня.

3. Любите своего ребёнка - он ваш.

4. Обнимать ребёнка следует не менее 4 раз в день, а лучше 8 раз.

5. Не бывает плохих детей, бывают плохие поступки.

6. Положительное отношение к себе

- основа психологического выживания.

7. Личный пример здорового образа жизни - лучше всякой морали.

8. Используйте естественные факторы закаливания - солнце, воздух и воду.

9. Помните: простая пища полезнее для здоровья, чем искусственные яства.

10. Лучший вид отдыха - прогулка с семьей на свежем воздухе.

11. Лучшее развлечение для ребёнка - совместная игра с родителями.



Подготовила: инструктор по физической культуре Алтухова Л.С.