

Совместный активный досуг:

1. Способствует укреплению семьи;
2. Формирует у детей важнейшие нравственные качества;
3. Расширяет кругозор ребенка;
4. Формирует здоровый образ жизни у всех членов семьи.



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, благотворно действуют на дошкольников и их родителей.

Родители совместно с детьми могут:

1. 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.
2. В весеннее и осеннее время – совершать отдых на даче, организовывать совместные дворовые затеи с подвижными играми.

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

4. Устраивать совместные семейные чтения о здоровом образе жизни. (например, стихотворение А.Барто «Девочка чумазная» вызовет желание малышей умыться и мыть руки с мылом, стихотворение С. Михалкова «Про мимозу» расскажет о необходимости закаливания и т.п.)

Здоровье – это самое дорогое, самый драгоценный дар, который получил человек от природы!

Уважаемые родители! Помните!

* Здоровая семья — это крепость, в которой ребенок чувствует себя защищенным!

* Это гнездо, в котором ему спокойно и уютно.

* Ребенок - это пластилин, что из него вылепишь - то и будешь иметь!

* Это чистая доска, что напишешь, - то и останется на всю жизнь!

* В здоровой семье - здоровый ребенок! В больной семье - больной!



Подготовила
педагог – психолог Зонтова М.Н.

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад общеразвивающего вида №22» г. Усинска



Здоровая семья – здоровый ребенок!



2018 год

**Оградите детей
от табачного дыма...**

Курение получило такое широкое распространение, что стало восприниматься как серьезная проблема. Это проблема не только взрослых, но и подрастающего поколения. Стремясь быть похожими на родителей, старших товарищей, дети попадают в зависимость от употребления табачных изделий.

Проблема в том, что дети становятся мишенью табачной промышленности и, если Вы ничего не предпримите сейчас, то дети не смогут выдержать натиска этой атаки в будущем.

Самим родителям следует быть образцом для подражания и не курить. Принцип «делай, как я тебе говорю, а не как я сам делаю» здесь не проходит. Дети не любят лицемерия и будут, естественно, подражать родителям.

**НЕ БУДЬТЕ РАВНОДУШНЫ К
БУДУЩЕМУ СВОИХ ДЕТЕЙ!**

Мамы и папы,
Бабушки и дедушки,
Юноши и девушки,
И даже малыши!
Мы хотим вам предложить
Без куренья жизнь прожить.
Быть здоровым так легко:
Соки пить и молоко,
Заниматься физкультурой,
Музыкой, литературой.
Жить, мечтать, творить, любить
И, конечно, не курить.
Словно трубы не дымите,
Мы Вас просим, **НЕ КУРИТЕ!**



СКАЗКА О ЗДОРОВЬЕ

В одной стране когда-то
Жил-был один король.
Имел он много злата,
Но был совсем больной.
Он очень мало двигался
И очень много ел.
И каждый день, и каждый час
Все больше он толстел.
Одышка и мигрени измучили его.
Плохое настроение типично для него.
Он раздражен, капризен – не знает почему.
Здоровый образ жизни был незнаком ему.
Росли у него детки.
Придворный эскулап
Микстурами, таблетками
Закармливать их рад.
Больными были детки и слушали его.
И повторяли детство папаши своего.
Волшебник Валеолог явился во дворец.
И потому счастливый у сказки сей конец.
Волшебник Валеолог сказал: «Долой врача!»
Вам просто не хватает прыгучего мяча.
Вам надо больше двигаться,
В походы, в лес ходить.
И меньше нужно времени
В столовой проводить.
Вы подружитесь с солнцем,
Со свежим воздухом, водой.
Отступят все болезни, промчатся стороной.
Несите людям радость, добро и сердца свет.
И будете здоровы вы много-много лет.

**ЗДОРОВЬЯ ВАМ
И ВАШИМ ДЕТЯМ!**

