

Здоровый образ жизни не занимает пока первое место в иерархии потребностей и ценностей человека в нашем обществе. Но если мы научим детей с самого раннего возраста ценить, беречь и укреплять своё здоровье, будем личным примером, демонстрируя здоровый образ жизни, то только в этом случае можно надеяться, что будущее поколение будет более здорово и развито не только личностно, интеллектуально, духовно, но и физически.



«Человек может жить до 100 лет. Мы сами своей невоздержанностью, своей беспорядочностью, своим безобразным обращением с собственным организмом сводим этот нормальный срок до гораздо меньшей цифры».

И.П. Павлов

Уважаемые родители!

- ✚ С раннего детства воспитывайте у своих детей привычку заниматься физкультурой и спортом!
- ✚ Уважайте спортивные интересы и пристрастия своего ребёнка!
- ✚ Поддерживайте желание участвовать в спортивных мероприятиях ДОУ!
- ✚ Участвуйте вместе с ребёнком в спортивных праздниках, досугах организуемых в ДОУ.
- ✚ Воспитывайте в своих детях уважение к людям, занимающимся спортом!
- ✚ Рассказывайте о своих спортивных достижениях в детстве и юности!
- ✚ Демонстрируйте свой пример занятий физкультурой и спортом!
- ✚ Дарите своим детям спортивный инвентарь и снаряжение!
- ✚ Совершайте со своим ребёнком прогулки на свежем воздухе всей семьёй, походы и экскурсии!
- ✚ Поддерживайте своего ребёнка в случае неудач, закаляйте его волю и характер!



Спортивная семья – залог воспитания здорового ребёнка!

Дети дошкольного возраста очень любят выполнять спортивные упражнения облечённые в форму игр. Родителям вполне доступно дома, во дворе, на прогулке проводить с детьми такие игры, во время которых дети не только приобретают жизненно важные навыки, но и развиваются физически. Со временем физические упражнения становятся для детей любимой игрой, в которой всё интересно: новые достижения, состязательность игр, а главное – участие родителей. Всякая нагрузка начинает восприниматься легко и с любопытством.

Мы – ЗА ЗОЖ!



*Ты счастлив завтра, если
думаешь о здоровье сегодня!*

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

ЗДОРОВЬЕ - ЭТО ЗДОРОВО!



Здоровье бесценно — оно на года.
Каким оно будет — зависит от тебя!
Выбирай здоровую жизнь!

Уважаемые мамы и папы!

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

***Здоровый дошкольник сегодня -
здоровая нация в будущем!***



**ЗДОРОВОЕ
ПОКОЛЕНИЕ**

***ЗДОРОВЬЕ —
ЭТО БУДУЩЕЕ!***



МКДОУ №63

г.Михайловск

**Здоровые дети -
в здоровой семье!**



Буклет подготовлен воспитателем

МКДОУ д/с №63

Соколовой О.А.