

В семье чрезвычайно важную роль играют просвещения детей в вопросах потребностей здорового тела, обучение, тренировка, как и в детском саду. Все родители хотят, чтобы их ребенок рос сильным, крепким, здоровым, выносливым. Но очень часто забывают о том, что хорошие физические данные обусловлены тем образом жизни, который ведет семья, двигательной активностью ребенка. Детям необходимо не только объяснять значимость тех или иных действий и привычек, но и это главное – подавать собственный пример.

Условия современной жизни ограничивают двигательную активность детей. Они излишне долго проводят время в малоподвижной позе – рисуют, смотрят телевизор, играют в планшет. Поэтому родители должны вместе с детьми делать утреннюю зарядку, вести здоровый образ жизни, больше двигаться, заниматься физкультурой и спортом, привлекать к активным действиям детей, и они вырастут здоровыми и преуспевающими людьми. Родители для детей – авторитет, пример для подражания.

Только говорить о значимости здоровья – это мало.

Выходные дни можно организовать с пользой для всей семьи. Общий подъем очень бодрит, объединяет всю семью общим действием, общим веселым настроением и насыщает всех положительными эмоциями.

Совместная гимнастика в большой комнате или коридоре – что может быть лучше! Упражнения самые простые и доступные всем членам семьи от самого маленького до самого большого. Особенно хороши импровизации и имитационные движения.

Душ! От этой утренней процедуры все особенно дети получат наслаждение настоящего веселого водного праздника.

Теперь за аппетитный завтрак! Ведь это важнейшая трапеза дня. Поэтому не завтракаем на ходу. Красиво накрытый стол, любимые блюда, родные лица – как это здорово!

Затем всевозможные подвижные дворовые игры, инициаторами которых могут быть все члены семьи. Прогулка имеет особое оздоровительное значение, если она насыщена разнообразной двигательной деятельностью. Чтобы ребенок охотно гулял, прогулку надо делать интересной. Для этого хороши подвижные игры. Они не только укрепляют здоровье, но и расширяют и углубляют представления детей об окружающей действительности, развивают внимание, память, наблюдательность.

Игры на прогулке могут быть самыми разнообразными, развивающими различные движения: одни с бегом, другие с прыжками, третьи с метанием, ловлей, бросанием мяча и т. д.

Поиграйте в такие игры, как: «Фанты», «Да и нет не говорить», «Догонялки», «Горелки», «Салки», «Жмурки», «Прятки», «Казаки-разбойники», «Замри», «Краски». Интересно и полезно будет всем.

Также сделать прогулку веселой помогут игрушки. Для детей 5-6 лет рекомендуются игры с мячом, обручем, скакалкой (через нее можно не только прыгать, она может быть вожжами в игре в «лошадку», кеглями). Дети с удовольствием ездят на велосипеде. Старшие дошкольники (6-7 лет) с увлечением играют в кегли, бадминтон, в футбол. Обязательны прогулки или экскурсии, поездка, турпоход, посещение культурно-развлекательных заведений, парков, детских аттракционов, театров. Полезны разговоры о благотворном влиянии природы и отдыха на здоровье.

Пообедать можно в пункте общественного питания. Это приятно и интересно, способствует социально-коммуникабельному развитию детей.

Посидите на скамейке полюбуйтесь небом, рекой, деревьями, цветами и т. п., спокойно подышите –

Отход детей ко сну. «Спокойной ночи!» Очень хорошо, если детям споют колыбельную песенку, посидят возле него с добрыми словами – такие минуты запоминаются на всю жизнь, они убеждают ребенка в собственной защищенности в значимости для семьи, пробуждают в нем душевный покой, укрепляют здоровье, помогают быть уверенным и успешным.

Рекомендации родителям по организации активного семейного отдыха:

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 весенне и осенне 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.

Семейный кодекс здоровья:

1. Каждый день начинаем с зарядки.
2. Просыпаясь, не залеживаемся в постели.
3. Берем холодную воду в друзья, она дарит бодрость и закалку.
4. В детский сад, в школу, на работу – пешком в быстром темпе.
5. Лифт – враг наш.
6. Будем щедрыми на улыбку, никогда не унываем!
7. При встрече желаем друг другу здоровья (здравствуй)
8. Режим – наш друг, хотим все успеть – успеем!
9. Ничего не жевать сидя у телевизора!
10. В отпуск и выходные – только вместе!

Муниципальное дошкольное образовательное
учреждение «Детский сад № 5 общеразвивающего вида»

**Статья для родителей
дошкольников
«К здоровью через движение».**

Воспитатели:

**Даниленко Елена Леонидовна и
Малышева Татьяна Николаевна**

г. Ухта