



Уважаемые родители, если Вы хотите видеть своих детей счастливыми, помогите им сохранить свое здоровье.

Постарайтесь сделать так, чтобы в Вашей семье занятия физкультурой и спортом и стали неотъемлемой частью совместного досуга.

Воспитывайте с раннего детства у своих детей привычку заниматься физкультурой и спортом!

Уважайте спортивные интересы и пристрастия своего ребенка!

Участвуйте в спортивных мероприятиях группы и 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!

**Поддерживайте** своего ребенка в случае неудач, закаляйте его волю и характер!



МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ «ЯСЛИ-САД  
КОМБИНИРОВАННОГО ТИПА № 237  
ГОРОДА ДОНЕЦКА»



**«ЗДОРОВЬЕ  
ВАШЕГО  
РЕБЕНКА -  
В ВАШИХ РУКАХ»**

Подготовила: педагог-  
психолог  
Карпова Д. П.



**ДОНЕЦК  
2021**

## **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, например, «Папа, мама, я – спортивная семья», велосипедные прогулки в лес и т.д. – 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 – брать детей с собой в однодневные туристические походы, совершать совместный отдых на море, 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 чумазая» вызовет желание малышей умыться и мыть руки с мылом, произведение С. Михалкова «Про девочку, которая плохо кушала» поможет побороть плохой аппетит, стихотворение С. Михалкова «Про мимозу» расскажет о необходимости закаливания)



**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.**

**Семья,  
родители должны  
удовлетворить многие  
жизненно-важные  
потребности  
ребенка, должны многому  
научить детей.**

**\* 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!**