

ПАМЯТКИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Подготовила: инструктор по физической культуре Кардаилова О.А.
ноябрь 2019г.

Как воспитать здоровый образ жизни у ребенка.

1. Если вы желаете, здоровья своим детям, необходимо перестроить уклад семьи на принципах ЗОЖ;
 - живите в определенном режиме труда, отдыха, питания;
 - начинайте день с утренней зарядки (не менее 30 мин);
 - оставьте за порогом своего дома недовольство ценами, правительством, руководством, неудачами и плохим самочувствием;
 - не становитесь рабами телевидения, особенно в выходные дни, найдите время для общения с природой;
 - имейте сильную волю, чтобы приобрести сильные привычки.
2. Если вы желаете видеть своего ребенка трудолюбивым, то придерживайтесь правил:
 - не лишайте своих детей участия в семейных трудовых делах;
 - не проявляйте непочтения, не говорите плохо о поступках членов вашей семьи, морально поощряйте трудовые усилия каждого;
 - не выносите сор из избы;
 - не делите труд в семье на мужской и женский.
3. Если вы желаете видеть своих детей способными создать крепкую семью, то:
 - будьте выдержанными и спокойными в кругу своей семьи;
 - уделяйте своим детям максимум внимания в свободное время, интересуйтесь их делами, сопереживайте им;
 - с уважением относитесь к мужу (жене), возвышайте культ женщины
 - матери, мужчины - отца.
4. Если вы хотите видеть своих детей свободными в общении, культурными, то:
 - не допускайте, чтобы ваши дети пропускали школу;
 - очень хорошо, если у вашего ребенка есть хобби;
 - не жалейте времени для культурного совместного отдыха;
 - приобщайте детей к миру литературы.
5. Если вы не хотите видеть своих детей беспринципными, циничными, отравляющими жизнь себе и другим, то:
 - не разрешайте себе заниматься в присутствии детей сплетнями, критикой по адресу своих родственников, знакомых, клиентов, учителей;
 - к воспитателю могут быть претензии, но с ними надо идти прямо к нему.

6. Вы желаете, чтобы ваш ребенок вырос добрым, внимательным, готовым поддержать вас - вам нужно самим уделять максимум внимания своим родителям.

ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

Здоровый образ жизни

Основные составляющие ЗОЖ

- витаминация;
- закаливание;
- соблюдение режима дня, зарядка;
- организация дома спортивного уголка;
- соблюдение санитарно-гигиенических норм;
- в выходные дни – активный образ жизни;
- сбалансированное питание детей.

ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

Формирование здорового образа жизни у детей.

1. Новый день начинайте с улыбки и утренней разминки.
2. Соблюдайте режим дня.
3. Лучше умная книга, чем бесцельный просмотр телевизора.
4. Любите своего ребёнка - он ваш. Уважайте членов своей семьи, они – попутчики на вашем пути.
5. Обнимать ребёнка следует не менее 4 раз в день, а лучше 8 раз.
6. Не бывает плохих детей, бывают плохие поступки.
7. Положительное отношение к себе - основа психологического выживания.
8. Личный пример здорового образа жизни - лучше всякой морали.
9. Используйте естественные факторы закаливания - солнце, воздух и воду.
10. Помните: простая пища полезнее для здоровья, чем искусные яства.
11. Лучший вид отдыха - прогулка с семьей на свежем воздухе.
12. Лучшее развлечение для ребёнка - совместная игра с родителями.