

уважаемые родители! Для вас,

*"Если хочешь
воспитать
своего ребенка здоровым, сам
иди по пути здоровья, иначе его некуда будет
вести!".*



«Воспитание навыков здорового образа жизни в семье»

Подготовила инструктор по физкультуре Костырева И.Ю.

2016 год

Все мы неоднократно слышали про необходимость здорового образа жизни, особенно для детей. Но что включается в это понятие, и как действовать любящим родителям, чтобы воспитать свое чадо здоровым, с детства приучить его к правильному образу жизни?

В здоровый образ жизни ребенка обязательно входят следующие составляющие:

-правильное и качественное питание. Питание детей в любом возрасте должно быть как можно более разнообразным. Не забывайте о должном количестве белка, содержащегося в мясе, рыбе. Особое внимание уделите овощам, фруктам и сокам, особенно в холодное время года.

- занятия физкультурой, спортом; Приучать к физическим нагрузкам с самого рождения – вполне по силам любому родителю, даже если вы начнете просто с ежедневной зарядки. Обратите внимание на закаливающие мероприятия. Не обязательно заставлять ребенка моржевать или обливаться ледяной водой. Для начала гуляйте с ребенком на улице как можно чаще!

Одевайте, не стесняя его движений, особенно в зимнее время, чтобы он смог свободно бегать.

Частью здорового образа жизни являются и прогулки перед сном. Ребенок

будет лучше спать и получит заряд большей энергии.

дополнительного времени, усилий. Не ждите от ребенка невозможного, остановитесь на одном-двух кружках и предоставьте ему самому выбирать занятия в своей будущей жизни.

- **адекватные возрасту**

- равномерное сочетание умственных и физических нагрузок.

отделяйте здоровый образ жизни ребенка от своего здорового образа жизни, *ведь только в здоровой семье воспитывается здоровый человек.*



временном обществе эмоциональные нагрузки велики даже для взрослого человека. Что уж говорить о маленьком ребенке? Количество информации, получаемое детьми в школе, по телевизору постоянно увеличивается. А ведь родителям к тому же хочется, чтобы ребенок еще и пел, и танцевал, и плавал или знал в совершенстве английский язык. Все это требует

эмоциональные нагрузки.

Приятный психологический климат и теплые отношения в семье - это огромный вклад в здоровье вашего ребенка

Уделяйте как можно больше внимания своему ребенку, рассказывайте о себе, своей жизни, подавайте хороший пример. Не

В

с

о