

# дать шанс здоровью можешь только ТЫ!

Не откладывайте начало занятий  
физкультурой на завтра,  
на выходные или на следующий год.  
Начните заниматься прямо сейчас!  
Примите это ответственное решение  
и заслужите уважение  
и похвалу от самого себя!





## Памятка для родителей по формированию 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.

## **Здоровье детей — ценное достояние каждого цивилизованного общества**

### **Основные показатели физического здоровья детей:**

- нормальное функционирование всех органов и систем организма, их рост и развитие, которые подтверждаются возрастными антропологическими и биометрическими показателями;
- отсутствие болезней или одиночных заболеваний.

### **Основные показатели психического здоровья детей:**

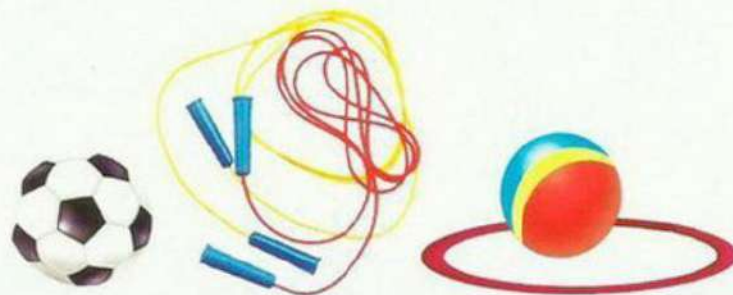
- достаточный или высокий уровень развития психических процессов: внимательность, активность, прочность и объем памяти;
- наличие умственных способностей;
- развитая речь;
- доброжелательность, оптимизм, устойчивость к стрессам.

### **Показатели духовного здоровья детей:**

- радостное мировосприятие;
- чистота помыслов и побуждений;
- культура речи и поведения;
- культура здоровья;
- наличие морально-этических устоев.

### **Основные показатели социального здоровья детей:**

- достаточное и уравновешенное общение с ровесниками, другими людьми;
- быстрая адаптация к физической и общественной среде;
- направленность на общественно полезный труд;
- культура пользования материальными благами.



## ЧТО НАМ МЕШАЕТ БЫТЬ ЗДОРОВЫМИ?

На дворе XXI век, а человек не только не избавился от проблем со здоровьем, но накопил много новых. Газеты, журналы, радио, телевидение рассказывают о том, как человек должен правильно питаться, работать и жить. Бесплезно: люди с упорством, достойным лучшего применения, наступают на те же грабли - то есть на пирожное, пончики, сидячий образ жизни, беспорядочную половую жизнь. Учимся - учеба мешает, работаем - мешает работа, живем - что-то все равно мешает, не дает измениться, какие-то мелочи, которые неожиданно вырастают в непреодолимые препятствия. На самом деле все просто: начните с малого. Избавьтесь от мелких грешков вроде хот-дога вместо обеда два раза в неделю - и, глядишь, маленькие шажки в будущем приведут вас к большим переменам.

### ОПАСНЫЕ ПРОДУКТЫ

Нам знакомы так называемые извращенные продукты, которые не только не дают организму ничего ценного, но зачастую просто перегружены жирами, холестерином, калориями. Ниже мы приводим список наиболее опасных вкусов или вкусных вредностей, назовите, как хотите, только не кладите в рот.

1. Мясные консервы. Тушенку изготавливают из освобожденной от жил свежей говядины, свинины, баранины, с добавлением соли, сала, лука, перца, лаврового листа. Тушенка стала считаться деликатесом в годы второй мировой войны. Невинно выглядящая розовая свинина из банки содержит до 24 г жира в стандартной порции (85 г) - почти столько же, сколько в двух гамбургерах из говяжьего фарша.

2. Феттучини «Альфредо» (тонкая лапша под соусом), сюда же можно отнести всевозможные «дошираки». Обычная порция заливного сливками и плавленным сыром итальянского блюда, которое можно назвать «инфарктом на тарелке», содержит 857 килокалорий, 54 г жира и 250 мг холестерина. Жиры в основном насыщенные, т. е.



### Советы нашей семьи

Физическая активность – залог здоровья и эмоционально благополучного состояния.

Спорт должен становиться правильной привычкой с самого детства.

**Занятия спортом – полезно для здоровья!**

1. Составьте расписание занятий спортом на неделю, чередуя виды спорта, в которых упражняется ваша семья в течение месяца.
3. Сделайте «журнал достижений» для каждого члена семьи. Это позволит развивать дух состязательности, закалит характер.
4. Помогите каждому члену семьи найти спорт по душе, тогда результаты будут расти быстрее, возрастет уверенность в своих силах
5. Посещайте чаще большие спортивные центры, аквапарки и развлекательные комплексы, в которых можно с комфортом провести вечер всей семьей, занимаясь различными видами спорта.
6. При подборе вида спорта для своего ребенка, изучите физиологические, конституционные и психические особенности ребенка и темпы его развития, осуществляя это в тесном контакте с врачом, педагогом по физкультуре, тренером .
7. Учитывайте склонность и интерес ребенка к тому или иному виду спорта.

**И помните !**

В выборе вида спорта большое значение имеют систематические занятия физической культурой, весь образ жизни ребенка, степень и характер его физического развития, общее знакомство с различными видами спорта.

**Выбирайте семейные виды спорта - проводите время с интересом и пользой!**



# Физическое воспитание ребенка в семье



Долг родителей — укрепить здоровье ребенка в данный момент и обеспечить благоприятное развитие детского организма в будущем. Нормальное развитие и состояние здоровья обеспечивается созданием оптимальных условий, то есть организацией правильного режима.

В физическом воспитании детей дошкольного возраста используются **физические упражнения** (ходьба, бег, упражнения в равновесии, метание, лазание, подвижные игры), **спортивные упражнения**, **гигиенические факторы** (режим дня, питание, сон и т. п.), **естественные силы природы** (солнце, воздух и вода).

## Физические упражнения



Задания и объяснения должны быть ясными и четкими, давать их надо бодрым голосом" и тут же показывать все движения.

Упражнения должны быть интересные, в них следует использовать хорошо запоминающиеся образные сравнения, например: «птичка», «кошка», «паровоз».

Основной принцип, которого должны придерживаться родители, занимаясь физическими упражнениями с малышами, — изображать все в виде игры. Веселый тон, шутка, смех, активное участие взрослого всегда увлекают ребенка.

Количество повторений движений для дошкольников обычно колеблется от 2—3 до 10.

После наиболее трудных упражнений необходимо давать кратковременные паузы отдыха (30—60 с).

Физические упражнения только тогда приносят пользу, когда ими занимаются систематически. Родители обязаны ежедневно находить время для занятий физическими упражнениями со своими детьми и тщательно следить за их здоровьем, обращая внимание на внешний вид, настроение и самочувствие ребенка.