

Здоровый образ жизни формируется в семье

Здоровый образ жизни — это радость для больших и маленьких в доме, но для его создания необходимо соблюдение нескольких условий.

Одно из важнейших - создание благоприятного морального климата в семье, что проявляется в доброжелательности, готовности простить и понять, стремлении прийти на помощь, сделать приятное друг другу, в заботе о здоровье членов семьи. Конечно, это совершенно исключено в тех семьях, где часты скандалы, где кто-то из родителей пьет, где царит культ насилия и грубости.



Второе условие успешности формирования здорового образа жизни — тесная, искренняя дружба детей и родителей, их постоянное стремление быть вместе, общаться, советоваться. Общение — великая сила, которая помогает родителям понять ход мыслей ребенка и по первым признакам определить склонность к негативным поступкам, чтобы вовремя предотвратить их.

Третье условие — повышенное внимание к состоянию здоровья всех членов семьи. Сейчас нет недостатка в специальной литературе, помогающей

людям сохранить здоровье, где расписаны специальные комплексы и даются рекомендации. Однако не следует забывать о пользе простых правил, соблюдение которых помогает сохранять здоровье.

Особую значимость имеют прогулки детей с родителями на речку, в лес или в поле. Хорошо, когда пешеходные прогулки чередуются с велосипедными (зимой — лыжными) или автомобильными.



Самыми яркими впечатлениями младших школьников являются именно прогулки с родителями на природу. Прогулки дают ребенку значительный объем информации. Взрослые делают маленькие открытия, отвечая на

вопросы детей, они показывают примеры бережного отношения к природе и тем самым вызывают в душе ребенка не только удивление и восхищение, но и уважение к окружающему его миру.

Таким образом, здоровый образ жизни всех членов семьи в настоящем — залог счастливой и благополучной жизни ребенка в гармонии с миром в будущем.

Памятка для родителей по формированию здорового образа жизни у своих детей

1. Новый день начинайте с улыбки и с утренней разминки.

2. Соблюдайте режим дня.

3. Помните: 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 четырёх раз в день, а лучше – 8 раз.

6. Положительное отношение к себе – основа психологического выживания.

7. Нет плохих детей, бывают плохие поступки.

8. Личный пример по ЗОЖ – лучше всякой морали.

9. Используйте естественные факторы закаливания – солнце, воздух, вода.

10. Помните: простая пища полезнее для здоровья, чем искусственные яства.

11. Лучший вид отдыха – прогулка с семьёй на свежем воздухе, лучшее развлечение для ребёнка – совместная игра с родителями.



Данную информацию можно найти на официальном сайте МАДОУ №13

<http://www.ds13.snzsite.ru/index.php>