

Тема : Здоров'я у сім'ї . Сумісне дозвілля.

«Здоров'я починається в сім'ї.
Здорові діти - здорова сім'я.
А здорова сім'я - здорова
держава».

Всесвітня організація
охорони здоров'я



Основні показники здорового способу життя родини

Здоровий спосіб життя в родині передбачає:

- виховання у дітей бажання займатися фізкультурою, спортом, загартовуватися, дбати про своє здоров'я, дбайливо ставитися до свого тіла та організму (дуже важливий особистий приклад батьків);
- формування основних рухових навичок пов'язаних з ходьбою, бігом, лазінням, стрибками (створити вдома спортивний куточок);
- розвиток рухових якостей, швидкості, спритності, гнучкості, сили та ін. (граючи з дітьми в рухливі ігри вдома та на повітрі);
- бажання зберігати красиву рівну поставу;
- забезпечення профілактики порушення зору, слуху в дітей (розумне використання комп'ютера, перегляд телепередач);
- вчасне попередження виникнення неадекватної поведінки дитини, неврозу.



"Зарядка у ПІДЙОМІ. Вправи-
ігри для дітей.

https://youtu.be/J_bVJKEif00





Пам'ятка для батьків



1. Любіть дитину. Не забувайте про тілесний контакт з дитиною. Знаходьте радість у спілкуванні з дітьми. Дайте дитині місце в сім'ї.
2. Хай не буде жодного дня без прочитаної книжки.
3. Розмовляйте з дитиною, розвивайте її мову. Цікавтесь справами і проблемами дитини.
4. Дозвольте дитині малювати, розфарбовувати, вирізати, наклеювати, ліпити.
5. Відвідайте театралізовані свята, організуйте сімейні екскурсії.
6. Надайте перевагу повноцінному харчуванню дитини, а не розкішному одягу.
7. Обмежте перегляд телепередач, ігри на комп'ютері до 30 хвилин.
8. Привчайте дітей до самообслуговування і формуйте трудові навички і любов до праці.
9. Не робіть з дитини лише споживача, хай вона буде повноправним членом сім'ї зі своїми правилами та обов'язками.
10. Пам'ятайте, що діти – не прості продовжувачі наших особистих умінь і здібностей.
Кожна дитина має право на власний вияв своїх потенційних можливостей і на свою власну долю.





Як у вашій сім'ї (родині) дбають про здоров'я



Подвижные игры для детей.
<https://youtu.be/surBL8rxDYQ>