



Радостное утро – залог счастливого дня. А положительные эмоции, которыми наполнен ребенок в этот день способствуют сохранению эмоционального здоровья. Именно зарядка, проведенная совместно с родителями, поднимет настроение, создает атмосферу доверия, тепла и уюта.



ПРОБЛЕМА

В последнее время уровень здоровья у многих детей снизился. А кто-то задумывался почему? Все потому, что дети засиживаются у телевизора, компьютера и телефона стали менее подвижные и, к сожалению, не во всех семьях принято заниматься спортом.

Всем хочется прожить всю свою жизнь без болезней... Но что мы для этого делаем?

Принимаем огромное количество разных таблеток, витамины, стараемся есть только полезную пищу, садимся на диеты.

Но, самое главное, чего мы не делаем?

МЫ НЕ ЗАНИМАЕМСЯ СПОРТОМ!



Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение-детский сад компенсирующего вида № 356

Родители, занимайтесь спортом вместе с детьми!



*Человеку нужно спортом заниматься,
Чтобы встать, и чтобы сесть,
Чтобы прыгать, кувиркаться,
Песни петь, дружить смеяться,
Чтоб расти и развиваться,
Но при этом не болеть.*

Подготовила: инструктор по физической культуре Крус Ю.А.

Помните, РОДИТЕЛИ:
«ВЫ В ОТВЕТЕ ЗА ЖИЗНЬ И
ЗДОРОВЬЕ СВОЕГО
РЕБЕНКА!»



В плотном графике работы родителей кажется практически невозможным найти свободное время для общих с детьми занятий спортом. Однако, сделать это просто необходимо, хотя бы в выходные дни, потому что занятия спортом всей семьей прямо отражаются на настроении и здоровье ребенка.

«Спорт, здоровье, радость, смех — принесет нам всем во всем успех!»

Заниматься спортом следует с ранних лет, следует формировать у детей спортивную культуру, приучать к активному образу жизни, соблюдению правил личной гигиены и режима дня, к правильному рациональному питанию.

С давних времен хорошо известен универсальный и абсолютно надежный способ укрепления здоровья и долголетия — спорт, способ, требующий не дорогостоящих лекарственных препаратов и технических приспособлений, а только воли и некоторых усилий над собой.

Даже самая лучшая технология не сможет дать полных результатов если она не реализуется в содружестве с семьей, так как условия жизни, нравственная и эмоциональная атмосфера, в которой живет ребенок целиком и полностью зависит от родителей, которые несут ответственность за его жизнь и здоровье.

Совместные занятия спортом сплочают детей и родителей, выявляют их общие интересы, поднимают настроение, содержат в здоровой физической форме тело и дух как детей, так и родителей, являются источником радости, обогащают и оздоравливают семейную жизнь.

Доказано, что движения и спорт оказывают значительное влияние на нормальный рост и развитие ребенка, на развитие всех органов и тканей, а если занятия проводятся на свежем воздухе, то и закаляют организм, способствуют развитию таких положительных качеств, как самостоятельность и самообладание, внимание и умение сосредоточиваться, находчивость и мужество и др.

Активные занятия спортом и движения, способствуют укреплению взаимоотношений в семье, воспитанию любви и уважения детей к родителям, к гармоничному развитию личности ребенка.



