

Рекомендации родителям по организации активного семейного отдыха.

Проведение совместного семейного отдыха – будь то семейные туристические походы, активный отдых на море, в горах, участие в спортивных семейных играх, например, «Папа, мама, я – спортивная семья», велосипедные прогулки в лес и т.д. – благотворно действуют на дошкольников и их родителей.

Родители совместно с детьми могут:

1. В зимнее время – совершать лыжные прогулки с детьми, кататься на коньках, на санках, совершать пешие прогулки в ближайший лес, парк, лепить во дворе снежные крепости, фигуры.

2. В весеннее и осеннее время – брать детей с собой в однодневные туристические походы, совершать совместный отдых на море, на даче, организовывать совместные дворовые затеи с подвижными играми.

3. В летнее время – загорать, плавать, устраивать шумные, подвижные игры на улице.



МБДОУ «Детский сад
№ 5 «Дюймовочка»

Выполнила:
воспитатель высшей
квалификационной категории
Васильева Алена Валентиновна
Тел. 8 (49233) 2 32 46



**Здоровый образ
жизни семьи – залог
здоровья ребенка.**



Октябрь, 2018г.

СКАЗКА О ЗДОРОВЬЕ

В одной стране когда-то жил-был один король.

Имел он много золота, но был совсем больной.

Он очень мало двигался и очень много ел.

И каждый день, и каждый час
Все больше он толстел.

Одышка и мигрени измучили его.

Плохое настроение типично для него.

Он раздражен, капризен – не знает почему.

Здоровый образ жизни был незнаком ему.

Росли у него детки. Придворный эскулап
Микстурами, таблетками закармливать их рад.

Больными были детки и слушали его.

И повторяли детство папаши своего.

Волшебник Валеолог явился во дворец.

И потому счастливый у сказки сей конец.

Волшебник Валеолог сказал: «Долой врача!»

Вам просто не хватает прыгучего мяча.

Вам надо больше двигаться,

В походы, в лес ходить.

И меньше нужно времени

В столовой проводить.

Вы подружитесь с солнцем,

Со свежим воздухом, водой.

Отступят все болезни, промчатся стороной.

Несите людям радость, добро и сердца свет.

И будете здоровы вы много-много лет.

**БЫТЬ ЗДОРОВЫМ—ЭТО
МОДНО!!!**

**Здоровье – это самое дорогое,
самый драгоценный дар, кото-
рый получил человек от
природы!**

Уважаемые родители! Помните!

1. Здоровая семья — это крепость, в которой ребенок чувствует себя защищенным!
2. Это гнездо, в котором ему спокойно и уютно.
3. Семья, родители должны удовлетворить многие жизненно-важные потребности ребенка, должны многому научить детей.
4. Ребенок — это пластилин, что из него вылепишь — то и будешь иметь!
5. Это чистая доска, что напишешь, — то и останется на всю жизнь!
6. В здоровой семье — здоровый ребенок! В больной семье — больной!



Совместный активный досуг:

1. Способствует укреплению семьи;
2. Формирует у детей важнейшие нравственные качества;
3. Развивает у детей любознательность;
4. Приобщает детей к удивительному миру природы, воспитывая к ней бережное отношение;
5. Расширяет кругозор ребенка;
6. Сближает всех членов семьи (дети живут одними задачами с родителями, чувствуют причастность к общему делу).

Проводя совместно досуг, у родителей и детей возникает тот духовный контакт, о котором многие родители только мечтают.

