

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение "Детский сад №190 "Степашка" общеразвивающего вида

«Здоровый ребёнок - в здоровой семье!»



Семья Красновых

Барнаул, 2022

Здоровье — неоценимое счастье в жизни любого человека. Каждый из нас желает быть здоровым, сохранить дольше подвижность, бодрость, энергию и достичь долголетия. С появлением детей в жизни появляется и огромная ответственность, ведь семья, родители должны удовлетворить многие жизненно-важные потребности ребенка. Каждый ребенок — это чистая доска, что напишешь — то и останется на всю жизнь! И одна из основных задач родителей — научить ребенка заботиться о своем здоровье с самого раннего возраста.

Мы живем в такое время, где каждая минута на счету. И с сегодняшним ритмом жизни, экологией — не заботиться о своем здоровье — преступление. Поэтому, формирование здорового образа жизни детей — совместная задача родителей, детских садов и школ. В детском саду учат детей соблюдать режим дня, мыть руки, особое внимание уделяют питанию и безопасности детей.

И вся наша совместная деятельность с детьми направлена на ведение здорового образа жизни, ведь здоровая семья — это место, в котором ребенок чувствует себя защищенным, в котором ему спокойно и уютно.

В нашей семье каждый занимается своим любимым делом, но спорт стал доброй традицией. Мы посещаем тренировки: гандбол, волейбол, каратэ, настольный теннис, художественную гимнастику и лыжи. Мы очень любим активный отдых! В любое время года всей семьей регулярно выбираемся на природу. Летом ходим в походы, обязательно берем мяч, катаемся на велосипедах и роликах. Зимний отдых не менее активный — катаемся на лыжах, коньках, конечно, строим крепости и лепим снеговиков.

Родители подают пример! И если родители имеют полезные привычки:

- правильно питаются;
- соблюдают режим дня;
- позитивно мыслят;
- выполняют физические нагрузки —
то и дети будут это делать!

Выработанные годами привычки, заложенные в детстве, формируют будущее наших детей. И если взрослые научат с раннего возраста ценить, беречь и укреплять свое здоровье, если ни будут личным примером демонстрировать здоровый образ жизни, то только в этом случае можно надеяться, что будущее поколение будет развито и интеллектуально, и духовно, и физически.