

Рекомендации родителям по формированию здорового образа жизни в семье

Далеко не всегда легко найти время для укрепления здоровья и спорта в течение дня. Дети дошкольного возраста еще слишком малы, чтобы самостоятельно выбрать какой-то конкретный вид спорта и заниматься им. Помогите им попробовать разные виды физической активности, чтобы они получили определенный опыт и освоили разные типы движения.

Помните: пример родителей является определяющим при формировании привычек и образа жизни ребенка.

Здоровье Вашего ребенка является важнейшей ценностью и наша общая задача – сохранить и укрепить его. Вот несколько советов, как быть физически активными совместно, всей семьей:

- Внесите элемент развлечения в ежедневную работу по дому – прыгайте и скачите, переносите покупки, накрывая на стол или наводя порядок.
- Изучая с детьми алфавит, двигайтесь в танцевальном ритме под любимую вашиими детьми музыку, можно также пытаться изображать буквы алфавита телодвижениями.
- В дождливые дни или в любые другие периоды вынужденной пассивности составляйте планы будущей деятельности. Игры в помещении могут включать напольную игру «Твистер», игру в прятки или сооружение полосы препятствий. Среди занятий на открытом воздухе могут быть уборка листьев, прогулки, работа во дворе или в саду, сбор.
- Оставайтесь после посещения детского сада и играйте на спортплощадке дошкольного учреждения или сделайте остановку в парке или центре досуга, возвращаясь из детского сада домой.
- Планируйте некоторое игровое время, чтобы помочь детям развивать базовые опорно-двигательные навыки, такие как бег, прыжки в стороны и вверх; а также манипуляционные функции, такие как хватание, бросание, удары по мячу и т.п. Старайтесь сделать эти виды активности интересными, изменяя скорость, направление движения и требуемые усилия.
- Планируя отпуск, старайтесь организовать отдых так, чтобы физическая активность была частью каждого дня.
- Еще один отличный способ быть активными всей семьей: выбрать гипотетическое место, определить какое расстояние потребуется преодолеть, чтобы туда попасть, и, каждый день отмечать проделанный маршрут, в зависимости от активности каждого члена семьи. Когда семья достигнет желанной цели - отпразднуйте это событие и подумайте о каких-то существенных наградах.

Материал подготовила: воспитатель средней группы МБДОУ № 100

Половинкина А.И.