

**Консультация
для родителей
Простые правила
здорового
образа жизни**





Физическое воспитание детей в семье!

Долг родителей – укрепить здоровье ребенка в данный момент и обеспечить благоприятное развитие детского организма в будущем. Нормальное развитие и состояние здоровья обеспечивается созданием оптимальных условий, то есть организацией правильного режима. В физическом воспитании детей дошкольного возраста используются физические упражнения (ходьба, бег, метание, лазание, подвижные игры), спортивные упражнения, гигиенические факторы (режим дня, питание и т.д.), естественные силы природы (солнце, воздух, вода)

Физические упражнения.

Задания и объяснения должны быть ясными, четкими, давать их нужно бодрым голосом, и тут же показывать все движения. Упражнения должны быть интересными, в них следует использовать хорошо запоминающиеся образные сравнения («птичка», «кошка», «паровоз»). основной принцип, которого должны придерживаться родители при выполнении упражнений – изображать все в виде игры. Веселый тон, шутка, смех, активное участие взрослого всегда увлекают ребенка. После наиболее трудных упражнений необходимо давать кратковременные паузы отдыха. (30-60 сек.)

Физические упражнения только тогда приносят пользу, когда ими занимаются систематически. Родители должны ежедневно находить время для занятий физическими упражнениями со своими детьми и тщательно следить за их здоровьем, обращая внимание на внешний вид, настроение и самочувствие ребенка.