



**Я, ты, он, она мы – здоровая страна!**

Порой плотный рабочий график родителей совсем не оставляют времени на занятия спортом. Однако, каждый согласится, что спорт - это важная составляющая жизни человека. Ведь спортивная семья - это семья, которая заботится о своем здоровье и своем благополучии. Согласитесь, лучше тратить время на спорт, чем на хождение к врачам и лечение различных заболеваний, а те люди, которые ведут активный образ жизни, реже подвергаются болезням. Очень важен спорт и для растущих детей - у них лучше развивается скелет, осанка, они становятся сильнее и выносливее, чем их сверстники. Но как же заинтересовать ребенка спортом, как его вовлечь? Лучший способ - семейные занятия, то есть, спортивная семья. Это не только польза собственно от спорта, но и приятное совместное времяпровождение, которое сплачивает всю семью, а дети привыкают вести правильный и здоровый образ жизни.



**Мы за здоровый образ жизни**

**Хорошо здоровым быть!**

**Соков надо больше пить!**

**И купаться в речке бурной!!!**

**Закаляться, обливаться,**

**Спортом разным заниматься!**





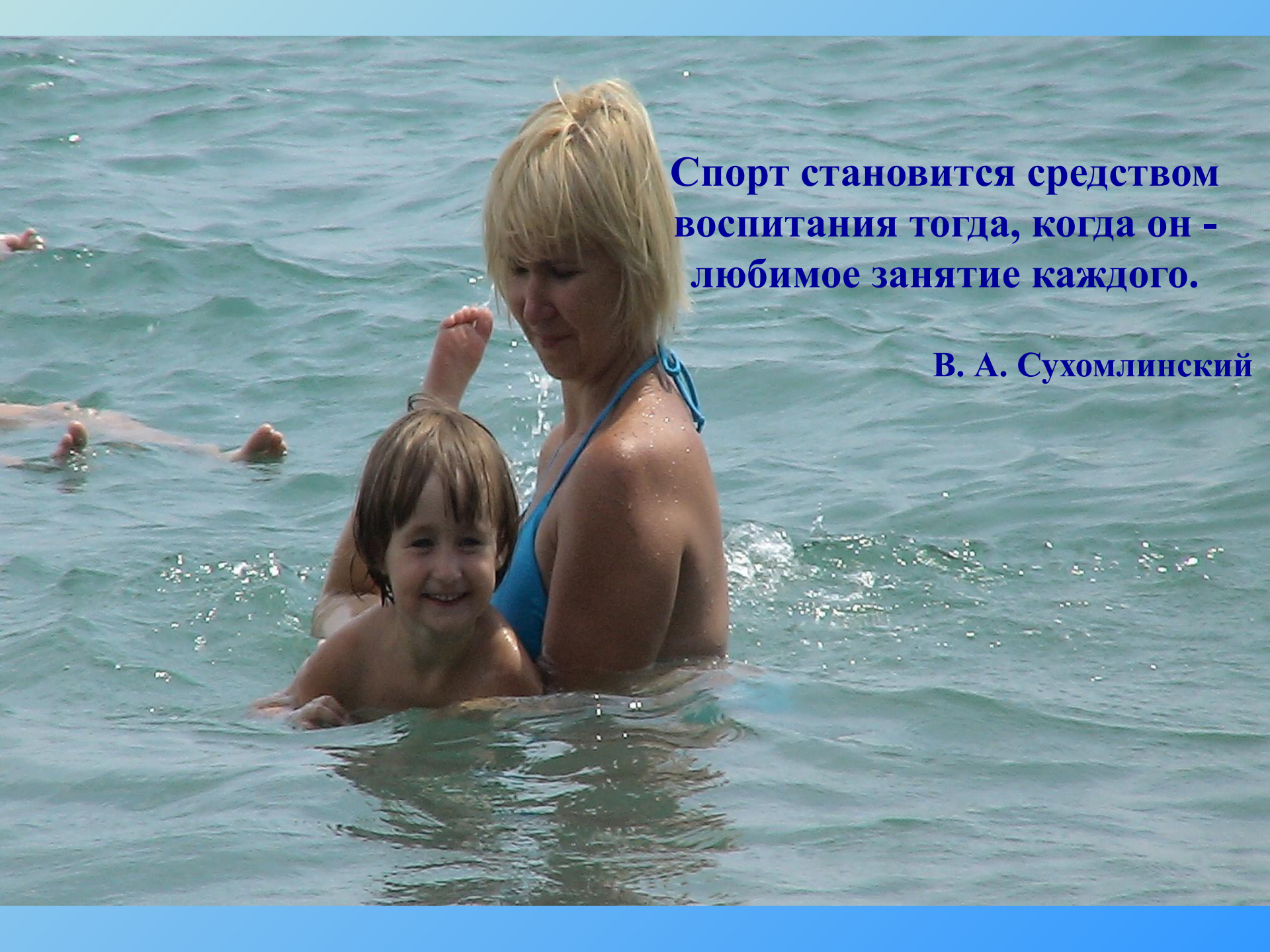
**Бодрящая прогулка или пробежка, загородный поход или «лыжный десант» — наилучшие возможности для семейного досуга.**

**Спорт – это прекрасная возможность собраться всей семьей и провести время с пользой для здоровья и настроения!**



Нередко дети испытывают дефицит общения с родителями. Физкультура и спорт — это та сфера, где, этот дефицит к обоюдной пользе уменьшается. Именно здесь родители всегда будут образцом для ребенка.



A photograph of a woman with blonde hair and a young child swimming in the ocean. The woman is wearing a blue bikini and is holding the child. The child is smiling and looking towards the camera. The water is a deep blue-green color with small waves. In the background, other people are visible swimming in the water.

**Спорт становится средством  
воспитания тогда, когда он -  
любимое занятие каждого.**

**В. А. Сухомлинский**



**Физические упражнения могут заменить множество лекарств, но ни одно лекарство в мире не может заменить физические упражнения.**

Анджело Моссо



**Семья – это не просто слово. Это теплая улыбка мамы, добрые руки отца и веселый смех детей. Это - то место, где нас любят и ждут.**



**Здоровье ребенка зависит от ряда факторов: биологических, экологических, социальных, гигиенических, а также от качественного взаимодействия семьи и ДООУ. Формируя отношение ребенка к здоровому образу жизни немислимо без активного участия в этом процессе педагогов, всего персонала детского сада и непосредственного участия родителей. Только с изменением уклада ДООУ и семьи можно ожидать реальных результатов в изменении отношения детей дошкольников и их родителей к собственному здоровью.**