

Секреты здоровья

Семейная хроника здорового образа жизни группы № 12

Подготовительная группа

**Автор: Колупаева Галина Николаевна,
воспитатель МБДОУ детский сад № 9**

г.Кирово - Чепецк

Высказывание великий людей

Д «Главное богатство в жизни – это здоровье».
Поль Брэгг

Д «Чтобы стать здоровым, нужны собственные усилия: постоянные и значительные, заменить их ничем нельзя». **Академик Н.М. Амосов**

Д «Лечит болезни врач, но излечивает природа».
Гиппократ

Д «Если человек сам следит за своим здоровьем, то трудно найти врача, который знал бы лучше полезное для его здоровья, чем он сам». **Сократ**

7 шагов к развитию физического мышления

1 Регулярно заниматься физическими упражнениями.

2 Заниматься творческими видами спорта и играми.

3 Выполнять работу по дому, помогать маме.

4 Научиться плавать и играть в воде.

5 Иметь желание заниматься и практиковаться.

6 Участвовать в различных играх.

7 С помощью взрослых планировать и оценивать прогресс в физической деятельности.

Знаете ли вы что...

С первых дней жизни ребенок приспособлен к физическим действиям. Для младенцев естественно хвататься, цепляться, висеть и лазить – как по горизонтали так и по вертикали. Младенец в возрасте нескольких недель способен цепляться за волосы матери и висеть на них. Едва научившись ползать, ребенок уже способен влезть по лестнице. Это потому, что малыши приспособлены к тому, чтобы сидеть за спиной родителя и «лазить по деревьям». Если начать заниматься с малышом физическими упражнениями с месячного возраста, это будет способствовать тому, что



Семейная физическая подготовка – необычайно веселое занятие, обеспечивающее уникальную возможность для более тесного контакта с детьми.



Не умеющий играть ребенок, будет очень одинок в жизни, но если он умеет играть в мяч – вряд ли останется без компании.



***Ходьба – королева физических упражнений.
Ходьба – наиболее простое и доступное
средство, приемлимое для людей всех
возрастов. Ходьба не требует специального
образования, и ею можно заниматься в любое
удобное для вас время***



Вода – естественная среда для вашего ребенка. Научите ребенка плавать, сколько бы лет ему не было. Важно, чтобы малыш играл в воде, прыгал, бегал и играл. Чтобы ребенок стал хорошим пловцом, отдайте его в спортивную секцию. Малыш станет более здоровым, сильным и гибким, начнет испытывать гордость за



Лыжный спорт – один из самых привлекательных и доступных видов спорта.

Лыжный спорт развивает смелость, решительность, приучает преодолевать трудности, формирует выдержку, чувство дружбы и взаимопомощи.



Крепкий сон – залог сильного сердца. Сон – основа не только здоровья, но и самой жизни.