

Организуйте совместный активный досуг:

1. способствует укреплению семьи;
 2. формирует у детей важнейшие нравственные качества;
 3. развивает у детей любознательность;
 4. приобщает детей к удивительному миру природы, воспитывая к ней бережное отношение;
 5. расширяет кругозор ребенка;
 6. формирует у ребенка первичные представления об истории родного края, традициях, культуре народа;
 7. сближает всех членов семьи (дети живут одними задачами с родителями, чувствуют причастность к общему делу).
- Проводя совместно досуг, у родителей и детей возникает тот духовный контакт, о котором многие родители только мечтают. Рекомендации родителям по организации активного семейного отдыха.
- Проведение совместного семейного отдыха благотворно действуют на дошкольников и их родителей. Родители совместно с детьми могут:

1. В зимнее время – совершать лыжные прогулки с детьми, кататься на коньках, на санках, совершать пешие прогулки в ближайший лес, парк, лепить во дворе снежные крепости, фигуры.
2. В весеннее и осеннее время – брать детей с собой в однодневные туристические походы, совершать совместный отдых на море, на даче, организовывать совместные дворовые затеи с подвижными играми.
3. В летнее время – загорать, плавать, устраивать шумные, подвижные игры на улице.
4. Устраивать совместные семейные чтения о здоровом образе жизни. (Например, стихотворение А.Барто «Девочка чумазая» вызовет желание малышей умываться и мыть руки с мылом, произведение С. Михалкова «Про девочку, которая плохо кушала» поможет побороть плохой аппетит, стихотворение С. Михалкова «Про мимозу» расскажет о необходимости закаливания и т.п.)

МБДОУ «Детский сад № 11 «Умка»

ЭКОЛОГИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ ДЕТЕЙ В СЕМЬЕ



**Выполнила:
Воспитатель МБДОУ
«Детский сад № 11
«Умка»
Букай А.В.**

Елизово 2018 г.

Все мы неоднократно слышали про необходимость здорового образа жизни, особенно для детей. Но что включается в это понятие, и как действовать любящим родителям, чтобы воспитать свое чадо здоровым, с детства приучить его к правильному образу жизни?

В здоровый образ жизни ребенка обязательно входят следующие составляющие:

-правильное и качественное питание. Питание детей в любом возрасте должно быть как можно более разнообразным. Не забывайте о должном количестве белка, содержащегося в мясе, рыбе. Особое внимание уделите овощам, фруктам и сокам, особенно в холодное время года.

- занятия физкультурой, спортом; Приучать к физическим нагрузкам с самого рождения – вполне по силам любому родителю, даже если вы начнете просто с ежедневной зарядки. Обратите внимание на закаливающие мероприятия. Не обязательно заставлять ребенка



моржевать или обливаться ледяной водой. Для начала гуляйте с ребенком на улице как можно чаще! Одевайте, не стесняя его движений, особенно в зимнее время, чтобы он смог свободно бегать. Частью здорового образа жизни являются и прогулки перед сном. Ребенок будет лучше спать и получит заряд большей энергии.

равномерное сочетание умственных и физических нагрузок.

В современном обществе эмоциональные нагрузки велики даже для взрослого человека. - Что уж говорить о маленьком ребенке? Количество информации, получаемое детьми с экранов телевизора и планшета, постоянно увеличивается.

А ведь родителям к тому же хочется, чтобы ребенок еще и пел, и танцевал, и плавал или знал в совершенстве английский язык. Все это требует дополнительного времени, усилий. Не ждите от ребенка невозможного, остановитесь на одном-двух кружках и предоставьте ему самому выбирать занятия в своей будущей жизни.

- адекватные возрасту эмоциональные нагрузки.

Приятный психологический климат и теплые отношения в семье - это огромный вклад в здоровье вашего ребенка. Уделяйте как можно больше внимания своему ребенку, рассказывайте о себе, своей жизни, подавайте хороший пример. Не отделяйте здоровый образ жизни ребенка от своего здорового образа жизни, *ведь только в здоровой семье воспитывается здоровый человек.*

"Если хочешь воспитать своего ребенка здоровым, сам иди по пути здоровья, иначе его некуда будет вести!"