

Готовность к здоровому образу жизни не возникает сама собой, а формируется у человека с ранних лет, прежде всего внутри семьи, в которой родился и воспитывается ребенок.

### Формы совместного отдыха детей и родителей:

1. Совместная интеллектуальная деятельность: интеллектуальные семейные игры, разгадывание кроссвордов, ребусов, загадок.
2. Совместная спортивная деятельность: посещение тренажерного зала, бассейна, спортивные занятия на стадионе всей семьей, лыжные семейные прогулки.



От того как мы родители сегодня относимся к своим детям зависит отношение детей завтра к нам — родителям, а также отношение наших детей к своим будущим детям.



3. Совместная трудовая деятельность: уборка в квартире, благоустройство территории вокруг своего дома, выполнение работ на приусадебном участке.
4. Совместная творческая деятельность: оформление поздравления родственникам, подготовка квартиры к празднику, выполнение каких-либо художественных работ.
5. Совместные подвижные, сюжетно-ролевые игры.

**Хорошее здоровье** - это образ жизни. Это стиль жизни, который человек выбирает для себя, если хочет достичь наивысшего благополучия.

Считается, что все, что ни делает человек, так или иначе отражается на состоянии его здоровья.



Если ваши дети вам дороги, если Вы хотите видеть их счастливыми, помогите им сохранить своё здоровье. Постарайтесь сделать так, чтобы в вашей семье занятия физкультурой и спортом стали неотъемлемой частью совместного досуга.

- С раннего возраста воспитывайте у своих детей привычку заниматься физкультурой и спортом!
- Уважайте спортивные интересы и пристрастия своего ребёнка!
- Воспитывайте в своих детях уважение к людям, занимающимся спортом!
- Демонстрируйте свой пример занятий физкультурой и спортом!
- На самом видном месте помещайте награды за спортивные достижения своего ребёнка!
- Рассказывайте о своих спортивных достижениях в детстве и юности!
- Создайте в семье атмосферу доброжелательности, взаимопонимания и комфорта!



Муниципальное бюджетное образовательное учреждение центр развития ребенка – детский сад № 31 «Журавлик»



«Формирование здорового образа жизни у ребенка»

Воспитатель:  
Пистун Ю. В.

2016 г.