

## Что такое здоровье?

### Как укрепить свое здоровье?

### Что влияет на здоровый образ жизни?

**Здоровье** – это красота!

**Здоровье** – это сила ума!

**Здоровье** – это самое большое богатство!

**Здоровье** – это то, что нужно беречь!

**Здоровье** нужно всем – и взрослым, и детям, и даже животным!

**Здоровье** – это долгая счастливая жизнь!

**Здоровье** – это когда ты весел и у тебя всё получается!

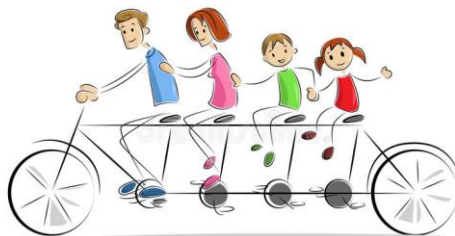


**Здорово  
быть здоровым!!!**

## Для родителей и Ваших деток!

### Золотые правила здоровьесбережения:

1. Соблюдать режим дня!
2. Обращайте большое внимание на питание!
3. Больше двигайтесь!
4. Спите в прохладной комнате!
5. Постоянно занимаетесь интеллектуальной деятельностью!
6. Гоните прочь уныние и хандру!
7. Старайтесь получать как можно больше положительных эмоций!
8. Желайте себе и окружающим только добра!



**СОБЛЮДАЙТЕ ЗОЛОТЫЕ ПРАВИЛА  
ВМЕСТЕ СО СВОИМИ ДЕТЬМИ И  
БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!**

## БДОУ г. Омска «Центр развития ребенка – детский сад №21»

**«Совместные  
спортивные досуги и  
праздники в ДОУ, как  
эффективная форма  
пропаганды здоровой и  
крепкой семьи»**



**Составила: И.А. Козьма,  
инструктор по физической  
культуре**

**Омск – октябрь – 2020 год**

**Лозунг «Здоровая семья – здоровый ребёнок»** с каждым годом становится всё более значимым.

Человечество за тысячи лет своего существования, накопило громадный опыт и знания, позволяющие ему быть здоровым. Но мы, современное поколение, не в полной мере пользуемся этим опытом. Большинство людей понимают роль спорта в жизни семьи и общества, но сами порой почему-то остаются в стороне. Одни ссылаются на то, что нет времени, другие не хватает терпения. В семье родители часто не задумываются над тем, что дети в первую очередь берут пример с горячо любимых ими родителей. Если ребенок не делает зарядку, значит его не приучили к этому и гимнастика не стала для него потребностью, но никогда не поздно приобщить ребенка к спорту. Для этого нужно единственное - личный пример. Родители должны помнить, что воспитывать интерес и любовь к спорту нужно с самого раннего детства.

**Важнейшим** способом реализации сотрудничества педагогов и родителей в вопросе формирования здорового образа жизни воспитанников является организация совместной деятельности, в которой родители – не пассивные наблюдатели, а активные участники процесса. Одной из эффективных форм пропаганды здоровой и крепкой семьи в ДООУ является проведение совместных спортивных праздников и досугов.

Именно они помогают родителям в деле воспитания ребёнка, в повышении собственной компетентности, а также способствуют созданию эмоционального благополучия ребёнка дома и в группе, а ещё сближают дошкольное учреждение с семьёй. Их цель – приобщение детей и родителей к физической культуре и спорту, здоровому семейному отдыху, получение заряда бодрости и энергии.

При подготовке праздника мы сталкиваемся с рядом организационных трудностей: многие мамы не решаются участвовать в состязании, а папы ссылаются на занятость на работе. Родители должны знать, что спортивные праздники, досуги, развлечения дают детям возможность проявлять активность, самостоятельность и инициативу в действиях. Участие в соревнованиях способствует повышению интереса к физическим упражнениям формирует ловкость, решительность, выносливость. А родители, участвуя в совместных мероприятиях получают возможность видеть, как ребенок ведёт себя в коллективе, какую радость и пользу приносят ему игры, веселые состязания. Дети, видя, как родители бегают, прыгают, соревнуются, проникаются новыми чувствами к Вам и испытывают огромную радость от взаимного общения. Дети особенно восприимчивы к положительному примеру близких взрослых, к укладу жизни семьи. Следовательно, если меры по укреплению здоровья ребенка,

предпринимаемые в детском саду, дополняются ежедневными упражнениями и играми в домашних условиях, с учетом индивидуальности ребенка, у него развиваются определенные положительные склонности и интересы. Дети очень любят праздники, а когда рядом папа или мама — это праздник вдвойне. Совместные праздники надолго остаются в памяти взрослых и детей. Мне бы хотелось отметить, что семья и детский сад во взаимодействии друг с другом создают оптимальные условия для вхождения маленького человека в большой мир.

**И наши спортивные праздники, проводимые в детском саду направлены на то, чтобы сблизить детей и родителей. И в первую очередь доставить радость детям от совместного выполнения заданий с Вами, уважаемые родители. Поэтому, хочется, чтобы Вы не отказывались, когда Вас приглашают принять участия в спортивном празднике.**

