

# **В здоровой семье –здоровые дети!**

*Инструктор по физкультуре: Н.В. Часовских*

**Здоровье ребёнка превыше всего,  
Богатство земли не заменит его.  
Здоровье не купишь, никто не продаст,  
Его берегите как сердце, как глаз.**

Давайте сначала дадим определение термину «Здоровье».

**Здоровье**-это состояние полного физического, психического, духовного и социального благополучия.

Представление о счастье каждый человек связывает с семьёй.

Семья –это опора, крепость, начало всех начал. Это-первый коллектив ребёнка, естественная среда, где закладываются основы будущей личности и здоровья ребёнка.

Семья-это основное звено, где формируются полезные привычки и отвергаются вредные.

Первые впечатления у ребёнка, связанные с выполнением определённого действия, черпаются из домашнего бытия. Родители являются первыми педагогами. Ребёнок видит, воспринимает, старается подражать, и это действие у него закрепляется независимо от его неокрепшей воли.

Выработанные годами в семье привычки, традиции, образ жизни, отношение к своему здоровью переносятся во взрослую жизнь, во вновь созданную семью.

Сегодня важно нам, взрослым, формировать и поддерживать интерес к оздоровлению как самих себя, так и своих детей. Поэтому необходимо с самого раннего возраста ценить, беречь и укреплять здоровье, чтобы личным примером демонстрировать здоровый образ жизни

**Очень многие родители являются отличным примером для своих детей. И хочется познакомить вас с некоторыми из них.**

**Семья Борисовых из 5 группы нашего детского сада.**

В прошлом, родители -профессиональные спортсмены, на данный момент занимаются экстремальными видами спорта. Свою любовь к спорту передают дочери Полине.

Борисова Полина профессионально занимается фигурным катанием, в 5 лет сдала норму Юный фигурист, сейчас готовится к сдаче 3 юношеского разряда. Превосходно катается на фигурных роликах. Этим летом, юная спортсменка стала первым ребёнком, кто в 5 лет своими ногами поднялся на ледник Актру, к голубому озеру на высоту 2840 м. Младшая сестра Амалия еще выбирает свой спорт, и равняется на Полину.



**Семья Корольковых из 5 группы** поддерживает спортивную форму.

Артём занимается на брусках, выполняет упражнения на кольцах, верит, что впереди у него очень много побед и наград. Юный спортсмен не отстает от своей мамы, с удовольствием поддерживает свою маму в выполнении упражнений на растяжку.





**Анне Краевой из 4 группы ДОУ**, любовь к спорту и ЗОЖ прививает папа, который сам мастерски владеет мячом. Он является членом волейбольной команды. Анна очень активный и разносторонний ребёнок: с удовольствием занимается плаванием, увлекается большим теннисом. Главные качества юной спортсменки-это целеустремлённость и вера в себя, и несомненно её ожидает множество успехов и побед.





Уважаемые родители!

Уделяйте как можно больше внимания своему ребенку, рассказывайте о себе, своей жизни, подавайте хороший пример.

Не отделяйте здоровый образ жизни ребенка от здорового образа жизни взрослого, **ведь только в здоровой семье воспитывается здоровый человек.**