

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ В СЕМЬЕ

Здоровый образ жизни в семье предусматривает:

- Воспитание у детей желания заниматься физкультурой, спортом, закаливаться, заботиться о своём здоровье, заботливо относиться к своему телу и организму (очень важен личный пример родителей).
- Формирование основных двигательных привычек, связанных с ходьбой, бегом, лазаньем, прыжками (создать дома спортивный уголок);
- Развитие двигательных качеств: скорость, ловкость, гибкость, сила и др. (играйте с детьми в подвижные игры дома и на улице);
- Желание сохранять красивую и ровную осанку;
- Обеспечение профилактики нарушения зрения, слуха (умеренное использование компьютера, просмотр телепередач);
- Своевременное предупреждение возникновения неадекватного поведения ребенка, невроза.

