Здоровое преодоление трудностей

Уважаемые родители, в дни, когда каждый лично и вся страна в целом борется с новым коронавирусом, крайне важно проявлять заботу о физическом и душевном здоровье. Важно вести нормальный здоровый образ жизни, правильно питаться, заниматься спортом и успокаивающей деятельностью.

И я, как инструктор по физической культуре, рекомендую рассматривать создавшееся положение как возможность позаботиться о себе, успокоиться и отдохнуть, правильно питаться, заниматься спортом и обогатиться новыми знаниями.

Хочу предложить ВАМ ряд практических советов:

**Совет-1**

**Постарайтесь вести обычный образ жизни** – рутина дает детям чувство безопасности. Постарайтесь сохранять обычный режим дня, привычки, время еды и сна.

**Совет-2**

**Формируйте у детей привычки к здоровому образу жизни.**

**ПОМНИТЕ**!

* Пример родителей является определяющим при формировании привычек и образа жизни ребенка.
* Растущий организм ребенка нуждается в особой заботе, поэтому детям необходимо соблюдать режим труда и отдыха.
* Приучите Вашего ребенка самого заботиться о своем здоровье: выполнять гигиенические процедуры, проветривать помещение и т.д.
* Контролируйте досуг вашего ребенка: просмотр телепередач, встречи с друзьями, прогулки на свежем воздухе.
* Традиции здорового питания в семье – залог сохранения здоровья ребенка.
* В формировании ответственного отношения ребенка к своему здоровью используйте пример авторитетных для него людей: известных актеров, музыкантов, спортсменов.

Чем же занять малыша, чтобы свободное время провести с пользой?

Как инструктор по физической культуре, для формирования здорового образа жизни ребенка хочу порекомендовать Вам ряд игр для проведения в кругу семьи, в период самоизоляции.

Лучший способ привить ребенку здоровый образ жизни – пример родителей.

***«Закончи предложение»***

*Цель:* Формировать умение понимать причинные связи между поведением и следствием. Способствовать сознательному отношению к своему здоровью

*Материал*: мяч.

*Игровые действия*: взрослый организует игру с мячом.

Родитель бросает мяч ребенку, начиная предложение, а ребенок его продолжает. Например, «Если я буду, есть много сладкого, то…»,

«Если зарядку буду делать каждый день, то…»,

«Если будешь есть фрукты немытыми, то…»,

«Буду заниматься спортом, чтобы…».

***«Что ты знаешь о…»***

*Цель*: Совершенствование знаний детей о здоровом образе жизни. Развитие внимания, памяти.

*Материал*: мяч.

*Игровые действия*: Ребенок стоит или сидят на стуле. Взрослый – водящий, бросает мяч ребенку и спрашивает: «Что ты знаешь о…»

Например,

-полезных продуктах;

-вредных привычках;

-как определить качество продуктов;

-что нужно делать при кашле и чихании;

-какими словами можно отблагодарить;

-когда человек заболел, у него появляется…?

Ребенок - отвечает.

В конце, взрослый дополняет ответ.

Здоровая и счастливая семья обязательно воспитает таких же детей!

Спасибо за внимание!

С уважением,

инструктор по физической культуре Юровская Вера Александровна.