**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ**

**УЧРЕЖДЕНИЕ – ДЕТСКИЙ САД КОМБИНИРОВАННОГО ВИДА № 102**

Рекомендации родителям

по формированию здорового образа жизни в семье

Далеко не всегда легко найти время для укрепления здоровья и спорта в течение дня. Дети дошкольного возраста еще слишком малы, чтобы самостоятельно выбрать какой-то конкретный вид спорта и заниматься им. Помогите им попробовать разные виды физической активности, чтобы они получили определенный опыт и освоили разные типы движения.

**Помните: пример родителей является определяющим при формировании привычек и образа жизни ребенка!**

**Здоровье Вашего ребенка является важнейшей ценностью, и наша общая задача – сохранить и укрепить его. Вот несколько советов, как быть физически активными совместно, всей семьей:**

* внесите элемент развлечения в ежедневную работу по дому – прыгайте и скачите, перенося покупки, накрывая на стол или наводя порядок;
* изучая с детьми алфавит, двигайтесь в танцевальном ритме под любимую вашими детьми музыку, можно также пытаться изображать буквы алфавита телодвижениями;
* в дождливые дни или в любые другие периоды вынужденной пассивности составляйте планы будущей деятельности. Игры в помещении могут включать напольную игру «Твистер», игру в прятки или сооружение полосы препятствий. Среди занятий на открытом воздухе могут быть уборка листьев, прогулки, работа во дворе или в саду;
* оставайтесь после посещения детского сада и играйте на спортплощадке дошкольного учреждения или сделайте остановку в парке/центре досуга, возвращаясь из детского сада домой;
* планируйте некоторое игровое время, чтобы помочь детям развивать базовые опорно- двигательные навыки, такие как бег, прыжки в стороны и вверх; а также манипуляционные функции, такие как хватание, бросание, удары по мячу и т.п. Старайтесь сделать эти виды активности интересными, изменяя скорость, направление движения и требуемые усилия;
* планируя отпуск, старайтесь организовать отдых так, чтобы физическая активность была частью каждого дня;
* еще один отличный способ быть активными всей семьей: выбрать гипотетическое место, определить, какое расстояние потребуется преодолеть, чтобы туда попасть, и каждый день отмечать проделанный маршрут, в зависимости от активности каждого члена семьи. Когда семья достигнет желанной цели - отпразднуйте это событие и подумайте о каких- то существенных наградах.