

## **РОДИТЕЛЯМ на заметку: «Береги здоровье смолоду»**

«Береги здоровье смолоду» - этот девиз отражает необходимость укрепления здоровья детей с первых дней его жизни. Растить детей здоровыми, сильными, эмоциональными – задача каждого дошкольного учреждения.

Действительно, невозможно представить себе жизнь ребёнка в детском саду без весёлых досугов и развлечений, шумных праздников и соревнований, интересных игр и увлекательных аттракционов. Одни развивают сообразительность, другие - смекалку, третьи – воображение и творчество, но объединяет их общее – воспитание у ребёнка потребности в движении и эмоциональном восприятии жизни. Двигаясь, ребёнок познаёт мир, учится любить его и целенаправленно действовать в нем, совершенствует опыт организации игр, поскольку игра для ребёнка – это не просто воспоминание о каких-то действиях, сюжетах, а творческая переработка имевших место впечатлений, комбинирование их и построение новой действительности, отвечающей запросам и впечатлениям ребёнка.

Практика работы дошкольных учреждений убеждает, что для результативной деятельности с детьми необходима хорошо продуманная система подготовки воспитателей, тесный контакт с медицинским персоналом и семьёй.

Большинство людей на земном шаре понимают роль спорта в жизни семьи и общества, но сами порой почему-то остаются в стороне. Одни ссылаются на то, что нет времени; другие жалуются на то, что не хватает терпения. В семье родители часто не задумываются над тем, что дети берут пример в первую очередь с горячо любимых ими людей. Семья во многом определяет отношение ребёнка к физической культуре, их интерес к спорту, активность и инициативу. Этому способствует

эмоционально близкое общение детей и родителей в различных ситуациях и естественно возникающая их совместная деятельность: обсуждение успехов спортивной жизни страны, просмотр телепередач, спортивные совместные праздники, досуг, развлечения, соревнования и аттракционы в дошкольных учреждениях и дворовых площадках.

Дети особенно восприимчивы к убеждениям, положительному примеру отца, матери, укладу жизни семьи.

Если ребёнок не делает зарядку, значит, его не приучили к этому, и гимнастика не стала для него потребностью. Но никогда не поздно приобщить ребёнка к спорту. Для этого нужно единственное – личный пример.

Если меры по укреплению здоровья ребёнка, проводимые в детском саду, дополняются ежедневными упражнениями и играми в домашних условиях, с учётом индивидуальности ребёнка, с использованием разнообразных игр и упражнений, у детей развиваются определенные положительные склонности и интересы.

Жизнь дается нам с одним неизменным условием – каждый день защищать её. Защищать ради великолепного счастья – жить на земле. Не надо стремиться к формальному долголетию – главное в том, чтобы сохранить бодрость, энергию, способность к деятельности.

Для того, чтобы приобщить родителей к воспитанию ребёнка, в дошкольных учреждениях проводится специальная работа с родными и близкими детей. Одной из форм такой работы является организация совместных спортивных развлечений и праздников. Именно они помогают родителям в деле воспитания ребёнка, в повышении собственной компетенции, а также способствуют созданию эмоционального благополучия ребёнка дома и в группе и сближают дошкольное учреждение с семьёй.

*Как бы жизнь не летела-  
Дней своих не жалея,  
Делай доброе дело  
Ради счастья людей.  
Чтобы сердце горело,  
А не тлело во мгле  
Делай доброе дело-  
Тем живём на земле.  
А. Лесных.*

Говорят, что без духовного здоровья, нет и физического. Человека можно словом убить, а можно вылечить. В наше не простое время, мы заняты своими заботами, проблемами, и не замечаем, что доброта уходит, а в основном поселяется зло.

Спешите творить добро!

Как много прекрасных слов можно сказать друг другу! Можно, но не всегда получается. Происходит какое-то замешательство, слова исчезают. А можно посмотреть друг другу в глаза, соприкоснуться ладонями и сказать добрые слова: ты хороший, ты славный, ты милый, ты ласковый, ты добрый и т. д. Если чаще говорить друг другу такие слова с искренностью, то будет появляться необыкновенное чувство радости. Не только у детей, но и у взрослых. Люди становятся другими, уходят маски страха, неуверенности, беспокойства, а иногда и гордыни. Оказывается совсем не сложно, если конечно взять себе за правило ежедневно 1-2 минутки посвящать себя добрым словам - хотя бы в течение недели, - если сделать усилие над собой. Увидев результат, вы уже иначе поступать не будете, в вашем сердце не будет места для злых, обидных слов. Каждое доброе слово несёт силу, энергию, прежде всего тому человеку, кто его сказал, а затем и тому, в адрес кого эти слова сказаны.

Каждое слово-это поступок. Добрые мысли, слова – это живые подарки. Но дарим мы их, когда у нас только хорошее настроение. Когда человек высокомерен, не доступен, горд,

чрезмерно строг. Перед встречей с ним, заранее внутри кажется всё дрожит, сердце готово выскочить из груди от страха. Подобное чувство часто испытывают дети перед некоторыми взрослыми. Важно не только сказать доброе слово, но и вложить в него душу. Без тепла и искренности сказанное слово - неживое.

Если качества такие отсутствуют, нужно вырабатывать их в себе. Хоть это и не легко. Ведь самая тяжёлая работа - это работа над собой. Многие думают, как можно говорить хорошие слова. Когда кругом сплошное зло? Вот как раз в это время они особенно необходимы, так как их сила, их целебность сохраняют здоровье, помогают одолеть зло. А ведь часто мы взрослые. Можем говорить детям много добрых слов: солнышко моё, ягодка моя, радость моя, котёночек, жизнь моя, сказка моя и т. д. Лица детей начинают светиться, глаза сверкают, появляется искренняя улыбка. Так же и у взрослых. Говорят, самое приятное слово для человека - это его имя. А как часто можно услышать, когда ребёнка или взрослого называют по фамилии. Ещё хуже того по кличке. Чем сеют в сердце человека зло, обиду, ненависть. А растопить лёд в сердце человека может только добро. Давайте не будем стесняться говорить друг, другу. А тем более детям прекрасные слова, ведь именно они создают атмосферу любви, тепла и понимания. Очень важно каждое утро начинать с положительных эмоций. С хорошего настроения. Верить в то, что новый день принесёт удачу. Даже если будут трудности, надо верить, что можно справиться и с ними. Гоните прочь мрачные мысли, не давайте разрастаться чувству обиды. Не вступайте в новый день с плохим настроением. Ведь этим мы отталкиваем возможную удачу и успешное разрешение проблем. Нам приятно видеть друг друга с радостными или просто спокойными лицами. Приятно услышать: «Доброе утро», сказанное с теплом и улыбкой. Улыбка - это положительный импульс для головного мозга. Улыбка без положительных эмоций, искренности не вызывает особой радости. Поэтому важно развивать те качества, которые вызывают искреннюю

улыбку. Важно улыбаться даже тогда, когда настроение неважное.

Улыбка - залог хорошего настроения, здоровья. Давайте дарить друг другу доброжелательную улыбку. А маленький ребёнок всегда ответит улыбкой на добродушную улыбку взрослого. Обмениваясь такими живыми подарками, мы дарим друг другу здоровье и радость.

Будьте здоровы и счастливы!

### **Пословицы о ДОБРЕ**

- Добра на худо не меняют.
- Добро и во сне хорошо.
- За добрым делом находишься, худое само навяжется.
  - Добро наживай, а худое избывай.
  - Злой человек не проживет в добре век.
  - Все любят добро, да не всех любит оно.
  - На чужое добро и глаза разгораются.
  - Бывает, добро, да не всякому равно.
    - От добра до худа один шаг.
  - Худо тому, кто добра не делает никому.
    - Доброе дело и в воде не тонет.
  - Добра, что клада, ищут, а худо под рукой.
  - Не будет добра, коли меж своими вражда.
    - Где тепло, тут и добро.
  - Кто добро творит, тому Бог отплатит.