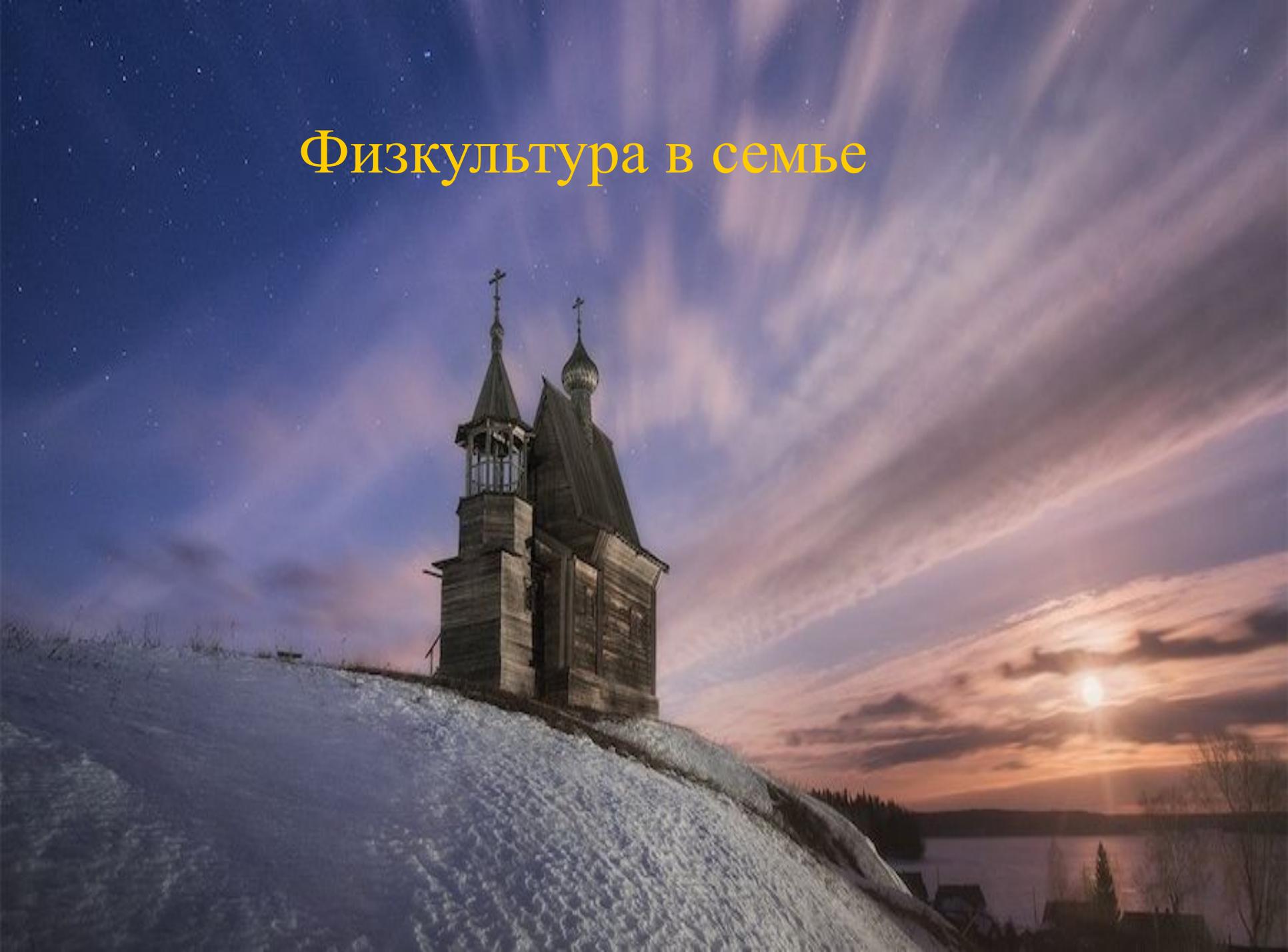


Физкультура в семье



- 
- A person is shown in a starting crouch on a running track, positioned on the left side of the slide. The track has yellow lane markings. The background is a solid orange color with several curved yellow lines that create a sense of motion and depth.
- Занятия физической культурой и спортом родителей влияют на состояние здоровья ребенка.
 - На особенности физического развития ребенка непосредственно влияет состояние здоровья будущих родителей



- Привязанность родителей к страстям, в семье, отрицательно влияет на состояние здоровья ребёнка.

No Smoking

Здоровье.

- Здоровье – это правильная, нормальная деятельность организма, его полное физическое и психическое благополучие.
Толковый словарь.
- Здоровье – состояние полного физического, социального и психического благополучия, которое не сводится только к отсутствию болезни или физического недостатка.

Всемирная организация Здравоохранения
1978год.

1. Чем старше ребенок, тем меньше родители уделяют внимания его физическому воспитанию.

2. На данный момент родители не могут или возможно не умеют правильно организовать досуг своего ребенка, привлечь его к соблюдению составляющих здорового образа жизни.

Хорошее здоровье детей укрепляется , в большей мере, в семье. Факторы, влияющие на это:

- -спокойный, миролюбивый, жизнерадостный тон общения среди членов семьи,
- -профилактика заболеваний через развитие, среди младших, детей, и укрепление двигательных умений и навыков старшими, т.е. родителями,
- -соблюдение личной гигиены,
- -своевременный сон (отдых), усердный труд, питание.

Здоровый образ жизни:

● предполагает включение в повседневную жизнь правил, выполнение которых направлено на сохранение и укрепление здоровья отдельного человека, его семьи, окружающих его людей. Данная цель может быть достигнута при условии осознания каждым человеком ценности здоровья и взятии на себя ответственности за его состояние.

● Программа здорового образа жизни включает занятия физической культурой, рациональное сбалансированное питание, правильное чередование умственных и физических нагрузок, труда и активного отдыха, соблюдение правил личной гигиены, организацию полноценного сна.

