

Давно замечено: в тех семьях, где взрослые болеют мало, и дети, как правило, здоровы. Сегодня очень важно нам, взрослым, формировать и поддерживать интерес к оздоровлению как самих себя, так и своих детей. К сожалению, в силу недостаточно развитого культурного уровня нашего общества, здоровье еще не стоит на первом месте среди потребностей человека. Поэтому многие родители не могут служить для ребенка положительным примером здорового образа жизни из-за своих собственных вредных привычек, и зачастую плохо представляют, как ребенка приобщать к ЗОЖ.

Что же могут сделать родители при приобщении к ЗОЖ?

- 1.** Прежде всего, необходимо активно использовать целебные природные факторы окружающей среды: чистую воду, ультрафиолетовые лучи солнечного света, чистый воздух. Так как естественные силы природы представляют собой привычные компоненты окружающей среды и необходимы для жизнедеятельности организма.
- 2.** Способствуйте становлению у детей ценностного отношения к здоровому образу жизни.
- 3.** Создайте условия для двигательной активности в домашних условиях.

4. Учите бережному отношению к своему организму, представлению о том, что полезно и что вредно для здоровья, овладению необходимыми гигиеническими навыками.

5. Создавайте возможность для активного участия детей в оздоровительных мероприятиях, закаливающих процедурах, утренней гимнастике и др.

6. Приучайте осознанно, относится к здоровому и полезному питанию.

7. Поддерживайте интерес ребенка к подвижным играм, занятиям на спортивных снарядах, упражнениям в беге, прыжкам, лазании и другом и др.

8. Выполняйте вместе с детьми физические упражнения, которые помогут развить координацию движений, ловкости, гибкости и быстроты.

9. Формируйте у ребенка представление о своем теле, своих физических возможностях.

10. Развивайте у ребенка интерес к различным видам спорта: катанию на коньках, лыжах, езде на велосипеде, плаванию и др.

ПОМНИТЕ, пример родителей является определяющим при формировании привычек и образа жизни ребенка!

Стационарное отделение
ЮРИДИЧЕСКИЙ АДРЕС:
602332, Владимирская область
Селивановский район
пгт. Красная Горбатка
ул. Красноармейская, д. 8в

Е-mail:
seliv_cso@uszn.avо.ru

Сайт:
сайт: <http://selivcson.social33.ru>

Директор Центра -
СЕДЛОВА АЛЛА НИКОЛАЕВНА
Телефон: 8 49 (236) 2-29-70

Заместитель директора –
КОННОВА ЕКАТЕРИНА ВИКТОРОВНА
Телефон: 8 49 (236) 2-27-95

ФАКТИЧЕСКИЙ АДРЕС
602332, Владимирская область
Селивановский район
пгт. Красная Горбатка
ул. 1-я Заводская, д. 3а

Заведующий отделением
Грибкова Оксана Николаевна
Телефон: 8 49 (236) 2-40-29

Специалисты по социальной работе
Клевцова Наталья Николаевна
Силанова Юлия Викторовна
Телефон: 8 49 (236) 2-40-29



Департамент социальной защиты населения администрации
Владимирской области

Государственное бюджетное учреждение социального обслуживания Владимирской области "Селивановский комплексный центр социального обслуживания населения"

Стационарное отделение

ЗДОРОВЬЕ РЕБЕНКА В ВАШИХ РУКАХ



ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

п. Красная Горбатка, 2020 г.