**Добрый день, уважаемые родители!**

***7 апреля*** прошёл Всемирный день здоровья, прошедшая неделя, по программе, у нас была «Спортивной». Ваши педагоги присылали вам информацию о здоровье, о спорте или ЗОЖ (здоровом образе жизни). Вы рисовали, делали поделки. И сегодня в заключение всего этого я хочу Вам, дорогие родители, предложить не большой проект с вашими детьми о создание семейной книги о ЗОЖ. Название книги вы сможете придумать сами, вместе со своими детьми.. (Например: «Волшебная книга здоровья», «В здоровом теле, здоровом дух», «Здоровая семья – здоровый Я»)

**Что же может входить в эту книгу?**

* В книгу должны войти ваши рисунки, фото, аппликация, стихи, сказки придуманные детьми, комментария о том, как вы ведёте здоровый образ жизни в вашей семье.
* Тема может быть любой (общая – ЗОЖ, питание, спорт в семье, физкультура, утренняя гимнастика, закаливание, активный отдых и.т.д.)

Формат книги (А-4, А-5), с обложкой

Работы принесёте в ДОУ после карантина. Фото книг присылайте своим воспитателям. Можете снять видео – презентацию книги.

Прежде чем начать поговорите с детьми, о ЗОЖ. Напомните им, из каких компонентов состоит ЗОЖ:

* Соблюдение режима дня;
* Полноценное сбалансированное питание;
* Занятия физической культурой;
* Закаливание организма;
* Соблюдение правил личной гигиены;
* Умение ребёнка общаться со сверстниками и взрослыми

Работая вместе с детьми над этой темой, ваши дети приобретут необходимые знания о состояние здоровья, о рациональном питании, вы можете рассказать о правилах безопасного поведения дома, на улице, в детском саду (это тоже ЗОЖ). Только работая вместе с ребёнком, вы всегда сможете рассказать детям, об осознанном отношении к физическому развитию и своему здоровью.

Не забываем, что физическое развитие очень тесно взаимосвязано с интеллектуальным развитием. В результате физического развития повышается пластичность нервной системы, благодаря чему увеличивается объем памяти, повышается устойчивость внимания, ускоряется решение элементарных интеллектуальных задач, убыстряются зрительно-двигательные реакции. Также под воздействием физических упражнений у детей дошкольного возраста эффективней происходит формирование различных видов мышления.

*Информацию ЗОЖ (здоровый образ жизни) вы сможете посмотреть на сайте ДОУ: Страница специалистов - Инструктор по физической культуре-Консультации для родителей, или в разделе 2017-2018 - презентация для детей о здоровом образе жизни.*