

Привіт! Вітаємо Вас! Ми -



тато

Ігор Євгенович



мама

Людмила Олександрівна



В нашій родині зростають двоє чудових діток.
Олексію - сім років, він другокласник. Лізочці незабаром виповниться чотири роки, вона вихованка ДНЗ №23 «Берізка», що у Вінниці.

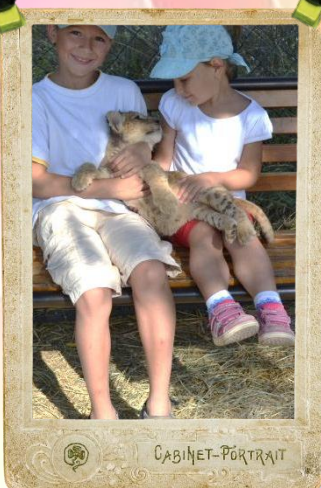


Я народила Олексія.

Гарненький хлопчик - мамин мрія.

І гарну маєм донечку -

Лізуня - наше сонечко!



Ми - найдружніша родина Білих!



Про те, що в Україні з найдавніших часів здоров'ю надавалося першорядного значення, свідчать колядки, щедрівки, веснянки, які й сьогодні любить та цінує український народ. За народним етикетом родичі, друзі, знайомі при зустрічі мають обов'язково запитати про здоров'я одне одного та членів родини.



Велике освітнє і виховне значення мають легенди і перекази про надзвичайну фізичну силу київських богатирів, яка завжди гармонійно поєднувалася з моральною довершеністю. Це поєднання було і лишається виховним ідеалом для нас, і, сподіваємося, для наступних поколінь.



Ми, батьки, мріємо, щоб наші дітки, як справжні нащадки українських козаків, росли сильними, впевненими в своїх силах людьми, стійкими до невдач, самостійними, незалежними, наполегливими у досягненні цілей, здоровими фізично і психічно



«Треба неодмінно струмувати себе фізично, щоб бути здоровими морально»

(Л.Толстой).

Досвідом виховання дітей в нашій родині хочемо сьогодні поділитися з Вами.





Ми впевнені, що здоровий спосіб життя сім'ї, особистий приклад батьків у заняттях фізкультурою і спортом – запорука морального і фізичного розвитку дітей. Від сім'ї великою мірою залежить, наскільки день дитини буде наповнений необхідними їй рухами.



Здоров'я дитини – ні з чим незрівнянна цінність. До зміцнення здоров'я маленької дитини залучаються всі, хто її оточує – батьки, педагоги, медики, а через них – представники різних професій. Ми говоримо маленькій, а розуміємо, що вік який проживає дитина до 6 років – це той фундамент здоров'я, який вона буде мати протягом всього її життя. А здоровому, як відомо, все здорово!



Ранок в нашій сім'ї розпочинається з ранкової гімнастики. Вона тонізує нервову систему, поліпшує роботу серця, сприяє правильній поставі та заряджає гарними емоціями на весь день.



Кожен ранок для початку

Разом робимо зарядку.

Хто дружити з рухом буде –

Про хвороби враз забуде!





Достатню увагу в родині ми приділяємо загартуванню

Для гартування і підготовки організму дітей до складних випробувань долі з давніх-давен широко використовувалися оздоровчі сили природи

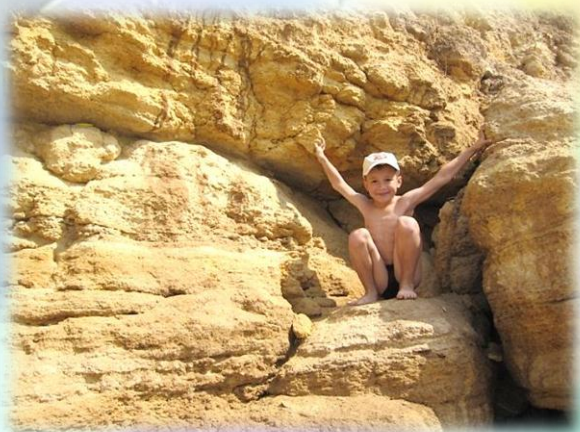
Без здоров'я і мудрість незавидна, і мистецтво блідне, і сила в'яне, і багатство без користі, і слово безсиле.

Герофіл





Увібравши в себе весь багатовіковий народний досвід, фізичне загартування запорозьких козаків стало однією із найдосконаліших систем підготовки воїнів у Європі. На Запорозькій Січі існував культ фізичної досконалості людини. Так поступово в Україні склалася досить ефективна система фізичного виховання, тісно пов'язана з обрядами та звичаями народу, що значною мірою сприяло збереженню та виживанню українців. У вихованні Олексія ми намагаємося дотримуватися даних традицій.



В здоровому тілі -

здоровий дух !





Хочеться наголосити на першочерговому використанні фольклору у вихованні донечки, який дозволяє урізноманітнити процес фізичного виховання шляхом знаходження нових форм розвитку рухово-творчої ініціативи, а також відродити найліпший досвід народної педагогіки

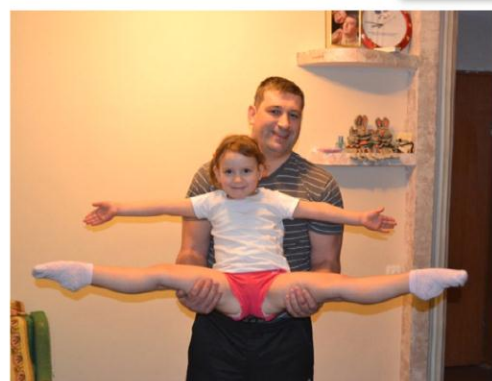




Вправи йоги – це профілактика застудних захворювань, сколіозу, астми, порушень діяльності внутрішніх органів. Вони не лише сприяють фізичному зміцненню організму дитини, але й оздоровлюють її психіку

Діти стають добрими, спокійнішими зосередженими. У них з'являється впевненість у своїх силах.

Дух і тіло гартує силова гімнастика, яка дітям дуже подобається





З давніх-давен батьки виховували своїх дітей за допомогою казок. «Казка на ніч» стала своєрідним невід'ємним ритуалом для наших малюків. «Казка» є бажаним гостем і на кожному дитячому святі.



Живе наша казка в бабусиній хижі,
А в казці віками жили дивовижі:
І добрі, й недобрі, химерні й лукаві,
Одні страшнуваті, а інші цікаві.
Можливо, комусь без потреби казки,
Та як же ростимуть без них малюки?



Все знайоме і разом з тим нове, овіяне фантазією казковості: звірі та предмети розмовляють і діють, як люди, а все неможливе стає можливим. Це захоплює наших дітей, робить казку близькою і зрозумілою. Вони бурхливо переживають за долю героїв казок відчувать задоволення, коли правда перемагає зло і несправедливість, проймаються співчуттям до слабких, захопленням до відважних. В ДНЗ ми презентували свою казку «Найкращий скарб». Отже, не тільки розумом, а й серцем наші діти сприймають казку.



Кожній мамусі чи татусеві буде приємно усвідомлювати, що все важливе, мудре, вічне, про що розповідають казки, малюк почув саме з Ваших вуст.





Ми червоніємо від гніву, відчуваємо «зелену» тугу або дивимося на світ крізь рожеві окуляри. Кожен колір випромінює свою енергію і безпосередньо впливає на наш розумовий, душевний і фізичний стан. Цікаві інтерактивні методики фізичного виховання «Кольоротерапія» та «Кріотерапія», з якими нас нещодавно познайомили у дитячому садку, зацікавили нашу родину та увійшла в наше життя. Тепер в нашій родині є цікава традиція – кольорові та крижані дні.



Душа дитини – жовтий соняшник,
До сонця тягнеться щомить,
Та на душі тоді лиш сонячно,
коли нічого не болить,
коли дитина загартована,
здорова, сильна, не сумна,
Тоді наука їй – як золото,
А світ – як казка чарівна.
Плекаймо у родині
ли той соняшник,
нехай здоровим він зроста,
обличчям тягнеться до сонечка,
корінням – вглиб землі вроста.

М.В.Самохіна





Добру мудру пам'ять покоління малеча успадковує від дорослих. Ми намагаємося, щоб наші діти змалку милувалися красою рідного краю, серцем торкнулися історії свого роду, примножували та берегли традиції.

Той, хто не знає свого минулого, – не вартий майбутнього... Максим Рильський.

Традиційно наша сім'я кожен вільну від роботи та навчання хвилинку присвячує прогулянкам в природі. Ми любимо активний відпочинок в лісі, біля річки, в горах. Разом катаємося на велосипедах та лижах, граємо в спортивні ігри.

А ще в родині є «Скринька родинних скарбів». У 1958 там з'явився перші експонати. Мама, на згадку про свою бабусю, зберегла її фото та хустинку. Протягом життя у нас є важливі і знакові періоди – миттєвості тих подій залишаються з нами у фотографіях, особистих дрібничках та коштовностях. Наша родина зберігає їх трепетно та дбайливо. Берегинето «скарбів» – бабуса Тетяна Олексіївна, але всі ми (і діти і дорослі) залюбки переглядаємо їх. Фото та скринька періодично оновлюються (ремонтуються).





Сьогодні ми презентували Вам досвід родинного виховання. Наші діти зростають здоровими, дружними, чемними, кмітливими. Наша родина дуже сподівається, що комусь знадобляться поради, які ми запропонували, а ще ми хочемо, щоб Ви поділилися з нами досвідом виховання у Ваших родин.



Ми відкриті до діалогу. Із задоволенням переймемо цікаві традиції Ваших родин. Вміємо дружити та запрошуємо своїх нових друзів у гості та у захопливі мандри за здоров'ям, адже найцінніше, що ми здобудемо – це добре самопочуття, гарний настрій, спокій.

Ми не прощаємося, кажемо усім **ДО ПОБАЧЕННЯ, ДО НОВИХ ЗУСТРІЧЕЙ!**

Ми ділимося з усіма миттєвостями родинного щастя:

Наш первісток – наше зайченятко



Татусева донечка

Тато – тренер, що ж такого?



Із мамою завжди цікаво





Добре, що я прийшла – я
ж умію готувати!



Ми зі спортом
дружимо



Матусин помічник



Майбутня
чемпіонка



Усього швидко я навчусь,
бо роботи не боюсь!



Ми із татом
справжні друзі

