

**Персональный  
сайт**

**инструктора  
по физической культуре**



**Ковалева Елена  
Николаевна**

**МБДОУ «детский сад №20»**

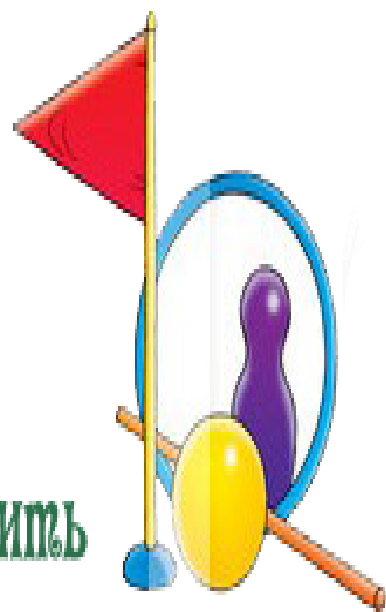
**п.Кубань.**

Добро пожаловать на мой сайт!

Этот сайт создан для всех, кто любит детей и педагогику, кто работает с удовольствием и энергией, кто не боится перемен и с интересом смотрит в будущее, для кого здоровый образ жизни – не фигура речи, а ее содержание! Рада нашей встрече!



Мой девиз:



Учу детей я с физкультурною дружить  
Не для того, чтобы рекорды все побить,  
Не для того, чтоб чемпионом стать,  
На олимпийском пьедестале постоять.  
Учу детей я с физкультурною дружить  
Затем, чтоб радостно на свете было жить,  
Чтобы энергию, задор и силу  
Они всем окружающим дарили!

## Советы родителям!

1. Новый день начинайте с улыбки и с утренней разминки.
2. Соблюдайте режим дня.
3. Помните: лучше умная книга, чем бесцельный просмотр телевизора.
4. Любите своего ребенка, он - ваш. Уважайте членов своей семьи, они - попутчики на вашем пути.
5. Обнимать ребенка следует не менее 4 раз в день, а лучше - 8 раз.
6. Положительное отношение к себе - основа психологического выживания.
7. Не бывает плохих детей, бывают плохие поступки.
8. Личный пример по ЗОЖ - лучше всякой морали.
9. Используйте естественные факторы закаливания - солнце, воздух и вода.
10. Помните: простая пища полезнее для здоровья, чем искусные яства.
11. Лучший вид отдыха - прогулка с семьей на свежем воздухе, лучшее развлечение для ребенка - совместная игра с родителями.
12. Следите за гигиеной сна вашего ребёнка.
13. Берегите нервную систему вашего ребёнка.
14. Прививайте гигиенические навыки. Главную роль играет пример семьи.
15. Не делайте за ребёнка то, что хотя и с трудом, может выполнить сам. Пусть он сам старается.
16. Будьте всегда и во всём примером для вашего ребёнка!

## **ПРАВИЛА НА ВСЮ ЖИЗНЬ!**

### **Дома:**

Каждая вещь в доме должна иметь своё место.

Перед тем, как принять ванну, проверь, не слишком ли горячая вода.

Не оставляй включённой незажжённую газовую плиту.

Даже если опаздываешь, не суетись.

Не бегай по мокрому полу.

Когда нарезаешь хлеб или овощи, не держи пальцы близко к лезвию ножа.

Не суй пальцы в мясорубку.

Старайся не раздражаться по пустякам.

### **На улице:**

Не играй на проезжей части улицы.

Не перебегай дорогу перед движущимся транспортом.

Переходи улицу только в установленном месте и только на зелёный свет.

Изучай правила дорожного движения.

По шоссейной дороге надо идти навстречу движущемуся транспорту (левая сторона).

В транспорте:

Крепко держись за поручни.

Не высовывай руки и голову из окна.

Позаботься об удобствах других.

Не выходи в вагон и не выходи из него, когда двери уже закрываются.

### **На воде:**

Не ныряй вниз головой в незнакомом месте.

Не заплывай за оград. буйки.

Не плавай на надувных матрасах далеко от берега.

Не купайся при высоких волнах.

Не ходи по тонкому льду.

Не купайтесь в грозу, и не плавай в реке с быстрым течением.

Ничто не убеждает лучше примера (Французская пословица")