**Уважаемые родители,**

**если Вы хотите видеть своих детей счастливыми, помогите им сохранить свое здоровье.**

**Постарайтесь** сделать так, чтобы в Вашей семье занятия физкультурой и спортом и стали неотъемлемой частью совместного досуга.

**Воспитывайте**с раннего детства у своих детей привычку заниматься физкультурой и спортом!

**Уважайте** спортивные интересы и пристрастия своего ребенка!

**Участвуйте** в спортивных мероприятиях группы и детского сада, это способствует укреплению вашего авторитета в глазах собственного ребенка!

**Воспитывайте** в своих детях уважение к людям, занимающимся спортом!

**Рассказывайте** о своих спортивных достижениях в детстве и юности!

**Дарите** своим детям спортивный инвентарь и снаряжение!

**Демонстрируйте** свой пример занятий физкультурой и спортом!

**Совершайте** со своим ребенком прогулки на свежем воздухе всей семьей, походы и экскурсии!

**Используйте** естественные факторы закаливания – солнце, воздух и вода.

**Помните:** простая пища полезнее для здоровья, чем искусные яства.

**Следите** за гигиеной сна вашего ребенка.

**Прививайте** гигиенические навыки.

**Соблюдайте** режим дня.

**Будьте** всегда и во всем примером для вашего ребенка.

**Подготовила воспитатель: Павленко Т.М.**

  

**УВАЖАЕМЫЕ РОДИТЕЛИ!!!**

**Предлагаю вам несколько занимательных опытов и экспериментов, которые можно провести с ребенком дома.**

**Опыт. Цветы лотоса.**

Вырежем из цветной бумаги цветы с длинными лепестками. При помощи карандаша закрутите лепестки к центру. А теперь опустите разноцветные лотосы на воду, налитую в таз. Буквально на ваших глазах лепестки цветов начнут распускаться. Это происходит потому, что бумага намокает, становится постепенно тяжелее и лепестки раскрываются.

**Опыт со свечой.**

Закрепить свечку в тарелке и налить подкрашенной воды. Поджечь свечу и накрыть её стаканом. Свеча потухнет, так как весь кислород сгорел и за счёт вакуума, который там образовался, вода поднимается вверх.

**Опыт. Утопи и съешь.**

Хорошенько вымойте два апельсина. Один из них положите в миску с водой. Он будет плавать. И даже если очень постараться, утопить его не удастся.  
Очистите второй апельсин и положите его в воду. Ну, что? Глазам своим не верите? Апельсин утонул. Как же так? Два одинаковых апельсина, но один утонул, а второй плавает? Объясните ребенку: "В апельсиновой кожуре есть много пузырьков воздуха. Они выталкивают апельсин на поверхность воды. Без кожуры апельсин тонет, потому что тяжелее воды, которую вытесняет".

**Опыт. Пенный замок.**

В небольшую ёмкость налейте немного средства для мытья посуды, добавьте воды и размешайте. Возьмите широкую коктейльную трубочку, опустите в миску и начинайте дуть. Одновременно с громким бульканьем на глазах у ребёнка вырастет облако переливающихся пузырей.

Дайте ребёнку трубочку и предложите подуть сначала вместе с вами, затем самостоятельно. Поставьте внутрь пены пластмассовую или резиновую игрушку – это «принц, который живёт в пенном замке».

**Опыт. Чудесные спички.**

Вам понадобится 5 спичек. Надломите их посредине, согните под прямым углом и положите на блюдце. Капните несколько капель воды на сгибы спичек. Наблюдайте. Постепенно спички начнут расправляться и образуют звезду.

Причина этого явления называется капиллярность: волокна деревьев впитывают влагу. Она ползёт всё дальше по капиллярам. Дерево набухает, а его уцелевшие волокна «толстеют», и они уже не могут сильно сгибаться и начинают расправляться.

**Подготовила воспитатель: Павленко Т.М.**

**Подготовила воспитатель:**

**Павленко Т.М.**

  