**Рекомендации родителям о здоровом образе жизни ребенка**

**Уважаемые родители! Помните!**

**\* Здоровая семья — это крепость, в которой ребенок чувствует себя**

**защищенным!**

**\* Это гнездо, в котором ему спокойно и уютно. Семья,**

**родители должны удовлетворить многие жизненно-важные**

**потребности**

**ребенка, должны многому научить детей.**

**\* Ребенок — это пластилин, что из него вылепишь — то и будешь**

**иметь!**

**\* Это чистая доска, что напишешь, — то и останется на всю**

**жизнь!**

**\* В здоровой семье —здоровый ребенок! В больной семье —**

**больной!**

**Рекомендации родителям о здоровом образе жизни ребёнка**

**Дорогие взрослые! Вашему ребёнку как воздух необходим режим дня,**

**разумно составленный, соответствующий возрастным особенностям. То, что**

**ребёнок привыкает в одно и то же время есть, спать, активно действовать,**

**создаёт благоприятные предпосылки для его всестороннего развития.**

**Режим дня должен быть достаточно гибким. В зависимости от условий**

**(домашних, климатических, от времени года, индивидуальных особенностей**

**ребёнка) он может меняться, но не более чем на 30 минут в ту или иную**

**сторону.**

**После зарядки ребёнку необходимо принимать водные процедуры (закаляться**

**водой). Начинать надо с самых простых процедур: умывания, обтирания,**

**потом перейти к обливанию, к прохладному душу, а можно и к**

**более сложным — купанию в бассейне или открытом водоёме.**

**Очень полезно совмещать закаливание воздухом и водой (непосредственно за**

**воздушной ванной проводится водная процедура). В летнее время утренняя**

**прогулка обязательно заканчивается умыванием с обтиранием, обливанием,**

**душем или купанием.Снижать температуру воды надо постепенно — с учётом**

**возраста вашего ребёнка, состояния его здоровья, характера процедуры.**

**Проводить процедуры следует систематически, примерно в одни и те же часы,**

**предварительно хорошо настроив ребёнка. В качестве местных**

**закаливающих процедур используются: умывание, обтирание по пояс, мытьё**

**рук и обливание, игры с водой, «топтание в тазу».**

**Недостаточная двигательная активность – гипокинезия – все больше**

**«молодеет». Она отмечается не только у детей старшего возраста, но все чаще**

**у младших школьников, дошкольников и даже у совсем маленьких**

**детей**. **Двигательная активность является важнейшим компонентом образа**

**жизни и поведения дошкольников. Она зависит от организации физического**

**воспитания детей, от уровня их двигательной подготовленности,**

**индивидуальных особенностей, телосложения и функциональных**

**возможностей растущего организма. Дети, систематически занимающиеся**

**физкультурой, отличаются жизнерадостностью, бодростью духа и высокой**

**работоспособностью. Физическая культура занимает ведущее место в**

**воспитании детей и немалая роль в приобщении детей с раннего возраста к**

**здоровому образу жизни ложится на плечи родителей.**

**Для снятия возбуждения перед сном, можно использовать аромлампу с**

**маслом лаванды (2-3 капли). Посидеть на кровати рядом с ребенком; мягко,**

**плавно погладить его по спине вдоль позвоночника, поцеловать, сказать, что**

**завтра все будет хорошо, все у него получиться, что он умный и**

**добрый. Следить, чтобы пробуждение ребенка было плавным (он должен**

**полежать в кровати не менее 10 минут; ставить будильник в изголовье**

**детской кроватки противопоказано). Проводить с ребенком водные**

**гигиенические процедуры, а после проветривания комнаты - утреннюю**

**гимнастику под музыку.**

**Перед завтраком дать ребенку выпить стакан фруктового или овощного сока.**

**Использовать при приготовлении блюд продукты, богатые минералами и**

**микроэлементами, белками, легкими углеводами, витаминами.**

**В период риска заболевания ОРВИ давать, в виде добавки к супам, чеснок и**

**зеленый лук.**

**Обеспечивать ребенка одеждой из натуральных волокон, чтобы она**

**способствовала полноценному кожному дыханию и правильному**

**теплообмену.**

**Совместный активный досуг:**

**1. способствует укреплению семьи;**

**2. формирует у детей важнейшие нравственные качества;**

**3. развивает у детей любознательность;**

**4. приобщает детей к удивительному миру природы, воспитывая к ней**

**бережное отношение;**

**5. расширяет кругозор ребенка;**

**6. формирует у ребенка первичные представления об истории родного края,**

**традициях, культуре народа;**

**7. сближает всех членов семьи (дети живут одними задачами с родителями,**

**чувствуют причастность к общему делу).**

**Проводя совместно досуг, у родителей и детей возникает тот духовный**

**контакт, о котором многие родители только мечтают.**

**Рекомендации родителям по организации активного семейного отдыха.**

**Проведение совместного семейного отдыха – будь то семейные туристические**

**походы, активный отдых на море, в горах, участие в спортивных семейных**

**играх, например, «Папа, мама, я – спортивная семья», велосипедные**

**прогулки в лес и т.д. – благотворно действуют на дошкольников и их**

**родителей. Родители совместно с детьми могут:**

**1. В зимнее время – совершать лыжные прогулки с детьми, кататься на**

**коньках, на санках, совершать пешие прогулки в ближайший лес, парк,**

**лепить во дворе снежные крепости, фигуры.**

**2. В весеннее и осеннее время – брать детей с собой в однодневные**

**туристические походы, совершать совместный отдых на море, на даче,**

**организовывать совместные дворовые затеи с подвижными играми.**

**3. В летнее время – загорать, плавать, устраивать шумные, подвижные игры**

**на улице.**

**4. Устраивать совместные семейные чтения о здоровом образе жизни.**

**(Например, стихотворение А.Барто «Девочка чумазая» вызывает желание**

**малышей умываться и мыть руки с мылом, произведение С. Михалкова «Про**

**девочку, которая плохо кушала» поможет побороть плохой аппетит,**

**стихотворение С. Михалкова «Про мимозу» расскажет о необходимости**

**закаливания и т.п.)**

**В заключение хочется предложить родителям сформулированные семейные**

**правила, касающиеся режима дня, закаливания, питания и других**

**составляющих здорового образа жизни.**

**Чтоб здоровье сохранить,**

**Организм свой укрепить,**

**Знает вся моя семья**

**Должен быть режим у дня.**