|  |  |
| --- | --- |
| http://teremok16.caduk.ru/images/p63_007.jpg | **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 аромалампу 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**  **Организация 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.   |  |  | | --- | --- | | http://teremok16.caduk.ru/images/101008 | ***Вот те добрые советы, В них и спрятаны секреты, Как здоровье сохранить. Научись его ценить!*** | | * ***Чтоб здоровье сохранить, Организм свой укрепить, Знает вся моя семья - Должен быть режим у дня.*** | * ***Следует, ребята, знать, Нужно всем подольше спать. Ну а утром не лениться — На зарядку становиться!*** | | * ***Чистить зубы, умываться, И почаще улыбаться, Закаляться, и тогда, Не страшна тебе хандра.*** | * ***У здоровья есть враги, С ними дружбы не води! Среди них тихоня лень, С ней борись ты каждый день.*** | | * ***Чтобы ни один микроб, Не попал случайно в рот, Руки мыть перед едой Нужно мылом и водой.*** | * ***Кушать овощи и фрукты, Рыбу, молокопродукты — Вот полезная еда, Витаминами полна!*** | | * ***На прогулку выходи, Свежим воздухом дыши. Только помни при уходе: Одеваться по погоде!*** | * ***Ну, а если уж случилось: Разболеться получилось, Знай, к врачу тебе пора. Он поможет нам всегда!*** | | |