|  |  |
| --- | --- |
| 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 едойНужно 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!***
 |

 |