|  |
| --- |
|  **Здоровые дети в здоровой семье** |

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.

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 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.

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.

Нужно убедительно сказать ребенку, что после физкультуры, необходимо снять спортивную майку и надеть сухую, сменную.

Предупредить ребенка, что сразу после физкультуры нельзя пить холодную воду.

**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 реке, море, участие в спортивных семейных играх, например, «Папа, мама, я – спортивная семья», велосипедные прогулки в лес и т.д. – благотворно действуют на школьников 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 реке, организовывать совместные дворовые затеи с подвижными играми.

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

В заключение хочется предложить родителям сформулированные семейные правила, касающиеся режима дня, закаливания, питания и других составляющих здорового образа жизни.

**Семейный кодекс здоровья**

**1**. Каждый день начинаем с зарядки.

 2. Просыпаясь, не залеживаемся в постели.

 3. Берем холодную воду в друзья, она дарит бодрость и закалку.

 4. В детский сад, в школу, на работу – пешком в быстром темпе.

 5. Лифт – враг наш.

 6. Будем щедрыми на улыбку, никогда не унываем!

 7. При встрече желаем друг другу здоровья (Здравствуй!)

 8. Режим – наш друг, хотим все успеть – успеем!

 9. Ничего не жевать сидя у телевизора!

 10. В отпуск и выходные – только вместе!

Чтоб здоровье сохранить
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!

Вот те добрые советы,
В них и спрятаны секреты,
Как здоровье сохранить.
Научись его ценить!