***Советы родителям***

***Тема: «Здоровый образ  жизни»***

1. *Помнить, что обстановка, к которой привыкает ребенок, воспроизводиться в дальнейшем в его будущей семье. Здоровый образ жизни родителей – это гарантия здоровья детей.*
2. *Не говорить при детях о возможности заболеть, не пугайте их болезнями, лучше укреплять веру в то. Что именно здоровье – норма для человека, что они здоровые, крепкие и никакая хворь им не страшна.*
3. *Постараться преодолеть собственную боязнь закаливания, поверить в успех. Этому поможет психологическая подготовка: чтение книг, беседы с людьми, занимающимися закаливанием и др.*
4. *Не заставлять ребенка закаляться против его воли, а пробудить у него интерес, потребность в этом способе оздоровления.*
5. *Закаляться систематически. Эффект закаленности проходит спустя некоторое время если не подкрепляться закаливающими процедурами.*
6. *Не забывать о пользе для здоровья хождение босиком, совместных прогулок перед сном, проветривании помещений и др.*
7. *Хвалить ребенка за каждую попытку приобщиться к закаливанию, так, как борьба за здоровье требует усилий воли, самоограничения, что для него нелегко.*
8. *Осуществлять закаливающие процедуры вместе с детьми, при этом следить за их самочувствием. Хорошо то, что ребенку приятно, так как отрицательные эмоции гасят желание заниматься закаливанием.*
9. *Одевать детей в соответствии с погодой. Перегревание или переохлаждение одинаково опасны для здоровья.*
10. *Не забывать, что дети должны гулять на свежем воздухе не менее 3,5 часов в день, иначе это грозит им «кислородным голоданием» и, как следствие, низкой работоспособностью, потерей аппетита, расстройством сна и др. Прогулки в зимний день особенно полезны для здоровья.*
11. *Проконсультироваться с врачом перед тем, как начать закаливание.*
12. *Не пичкать ребенка во время болезни различными синтетическими*[*препаратами*](http://apteka-ifk.ru/)*, особенно если они приобретены без рекомендации врача. Почаще вспоминайте о рецептах народной медицины.*
13. *Иметь дома «зеленую*[*аптеку*](http://apteka-ifk.ru/)*». Сделать сбор лекарственных растений одним из совместных занятий взрослых и детей.*