**Рекомендации родителям о здоровом образе жизни ребёнка**

***Как воспитать здоровый образ жизни у ребенка.***

1. Если вы желаете, здоровья своим детям, необходимо перестроить уклад семьи на принципах ЗОЖ;

- живите в определенном режиме труда, отдыха, питания;

- начинайте день с утренней зарядки (не менее 30 мин);

- оставьте за порогом своего дома недовольство ценами, правительством, руководством, неудачами и плохим самочувствием:

- не становитесь рабами телевидения, особенно в выходные дни, найдите время для общения с природой;

- имейте сильную волю, чтобы приобрести сильные привычки.

2. Если вы желаете видеть своего ребенка трудолюбивым, то придерживайтесь правил:

- не лишайте своих детей участия в семейных трудовых делах:

- не проявляйте непочтения, не говорите плохо о поступках членов вашей семьи, морально поощряйте трудовые усилия каждого;

- не выносите сор из избы;

- не делите труд в семье, на мужской и женский.

3. Если вы желаете видеть своих детей способными создать крепкую семью, то:

- будьте выдержанными и спокойными в кругу своей семьи:

- уделяйте своим детям максимум внимания в свободное время,

интересуйтесь их делами, сопереживайте им;

- с уважением относитесь к мужу (жене), возвышайте культ женщины

- матери, мужчины - отца.

4. Если вы хотите видеть своих детей свободными в общении, культурными, то:

- не допускайте, чтобы ваши дети пропускали школу;

- очень хорошо, если у вашего ребенка есть хобби;

- не жалейте времени для культурного совместного отдыха;

- приобщайте детей к миру литературы.

5. Если вы не хотите видеть своих детей беспринципными, циничными, отравляющими жизнь себе и другим, то:

- не разрешайте себе заниматься в присутствии детей сплетнями, критикой по адресу своих родственников, знакомых, клиентов, учителей;

- к воспитателю, учителю, тренеру могут быть претензии, но с ними надо идти прямо к нему.

6. Вы желаете, чтобы ваш ребенок вырос добрым, внимательным, готовым поддержать вас - вам нужно самим уделять максимум внимания своим родителям.

***Здоровый образ жизни***

Основные составляющие ЗОЖ

-витаминизация;

-закаливание;

-соблюдение режима дня, зарядка;

-организация дома спортивного уголка;

-соблюдение санитарно-гигиенических норм;

-в выходные дни – активный образ жизни;

-сбалансированное питание детей.

***Формирование здорового образа жизни у детей****.*

1.Новый день начинайте с улыбки и утренней разминки.

2. Соблюдайте режим дня.

3. Лучше умная книга, чем бесцельный просмотр телевизора.

4. Любите своего ребёнка - он ваш. Уважайте членов своей семьи, они – попутчики на вашем пути.

5. Не бывает плохих детей, бывают плохие поступки.

6. Положительное отношение к себе - основа психологического выживания.

7. Личный пример здорового образа жизни - лучше всякой морали.

8. Используйте естественные факторы закаливания - солнце, воздух и воду.

9. Помните: простая пища полезнее для здоровья, чем искусные яства.

10. Лучший вид отдыха - прогулка с семьей на свежем воздухе.

11. Лучшее развлечение для ребёнка - совместная игра с родителями.

**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.

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.

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.