# https://ds03.infourok.ru/uploads/ex/0a0d/00061104-f91ffe16/img0.jpgПолезные советы для родителей

# Подготовила воспитатель Селюк И.С.

**2021г.**

Вырастить **ребёнка крепким**, сильным, **здоровым** - это желание каждого **родителя**. Но как это сделать, какими средствами и путями? Многолетняя практика нашей работы показывает, что **здоровье** детей зависит не только от их физических особенностей, но и от условий **жизни в семье**, санитарной грамотности и гигиенической культуры **родителей**. Поэтому в нашем ДОУ в центре работы по полноценному физическому развитию и **оздоровлению** детей находится семья и детский сад, существующие как две основные структуры. Которые в основном и определяют уровень **здоровья детей**.

**Золотые правила здорового образа жизни:**

1. Новый день начинайте с улыбки и с утренней разминки;

2. Соблюдайте режим дня;

3. Помните: лучше умная книга, чем бесцельный просмотр телевизора;

4. Любите своего ребенка - он ваш, уважайте членов своей семьи, они - попутчики на вашем пути;

5. Обнимать ребенка следует не менее 4 раз, а лучше - 8 раз;

6. Не бывает плохих детей, бывают плохие поступки;

7. Личный пример по здоровому образу жизни - лучше хорошей 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, лучшее развлечение для ребенка - совместная игра с родителями.

**Рекомендации родителям по формированию здорового образа жизни у детей**

 Здоровье Вашего ребенка является важнейшей ценностью и наша общая задача – сохранить и укрепить его.

 ПОМНИТЕ: пример родителей является определяющим при формировании привычек и образа жизни ребенка.

 Растущий организм ребенка нуждается в особой заботе, поэтому детям необходимо соблюдать режим труда и отдыха.

 Приучите Вашего ребенка самого заботиться о своем здоровье: выполнять гигиенические процедуры, проветривать помещение и т.д.

 Контролируйте досуг вашего ребенка: просмотр телепередач, встречи с друзьями, прогулки на свежем воздухе.

 Традиции здорового питания в семье – залог сохранения здоровья ребенка.

В формировании ответственного отношения ребенка к своему здоровью используйте пример авторитетных для него людей: известных актеров, музыкантов, спортсменов.

**Рекомендации родителям по организации 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.

**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