

Рекомендации родителям о здоровом образе жизни ребенка

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. Снизить 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, «топтанье 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 аромлампу 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 получится, 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 кровати 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 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.

**Чтоб здоровье сохранить,
Организм свой укрепить,
Знает вся моя семья
Должен быть режим у дня.**