

## Памятка для родителей по формированию 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. Обнимать ребёнка следует не менее 4 раз в день, а лучше 8 раз.
6. Не бывает плохих детей, бывают плохие поступки.
7. Положительное отношение к себе — основа психологического выживания.
8. Личный пример здорового образа жизни — лучше всякой морали.
9. Используйте естественные факторы закаливания — солнце, воздух и воду.
10. Помните: простая пища полезнее для здоровья, чем искусственные яства.
11. Лучший вид отдыха — прогулка с семьёй на свежем воздухе.
12. Лучшее развлечение для ребёнка — совместная игра с родителями.

## Рекомендации родителям по формированию здорового образа жизни у детей

Здоровье Вашего ребёнка является важнейшей ценностью и наша общая задача — сохранить и укрепить его.

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

Растущий организм ребёнка нуждается в особой заботе, поэтому детям необходимо соблюдать режим труда и отдыха. Приучите Вашего ребёнка самого заботиться о своём здоровье: выполнять гигиенические процедуры, проветривать помещение и т.д. Контролируйте досуг вашего ребёнка: просмотр телепередач, встречи с друзьями, прогулки на свежем воздухе.

Традиции здорового питания в семье — залог сохранения здоровья ребёнка.

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

# Консультация для родителей

## Формирование у детей привычки к здоровому образу жизни

Детское любопытство безгранично, дети хотят все знать о себе и о мире, в котором живут. Они имеют право знать все о своем физическом и эмоциональном развитии, о строении организма, о болезнях, которые могут их поразить.

Знать свои слабые и сильные стороны, научиться помогать себе в различных ситуациях, укреплять свою волю и тело. В этом возрасте формируются привычки, которые впоследствии должны стать необходимостью.

Потребность в здоровом образе жизни формируется у детей в том числе и через систему знаний и представлений, осознанного отношения к занятиям физической культурой.

Сегодня много говорят о здоровом образе жизни в том числе и детей, а что же конкретно относится к понятию здоровый образ жизни?

Прежде всего, и пожалуй, самым главным разделом является:  
— режим дня (когда соответственно возрасту ребенка, а также индивидуальным особенностям идет смена режима активности и отдыха)  
— режим рационального питания.  
— закаливание

И кому же, как не вам, дорогие наши дедушки, заниматься закаливанием со своими внуками и внучками. Закаливание — это тренировка иммунитета кратковременными холодовыми раздражителями. Когда — то наши предки намного были закаленнее нас и наших детей. Ребятишки бегали в одних рубашках босиком по снегу даже в лютые морозы! В деревнях в ходу были мокроступы. Так русские крестьяне называли липовые лапти. В них вкладывали свежие листья одуванчика, мать и мачехи, подорожника, ольхи, фиалки. Оказывается, травы осуществляли своеобразный общеукрепляющий и закаливающий массаж. В мокроступах можно было смело идти по любому болоту — насморк и простуда не возникали. А для профилактики и переохлаждения натирали тело маслом можжевельника. Александр Васильевич Суворов ежедневно по утрам даже в сильные морозы совершал прогулки босиком. После чего обливался холодной водой. (Спросить: есть ли в зале дедушки, которые обливаются холодной водой и как они закаляют своих внуков). Конечно, все закаливающие процедуры проводятся гибко с учетом времени года, здоровья ребенка, его эмоционального настроения, на фоне теплового комфорта организма. Интенсивность закаливающих мероприятий надо увеличивать постепенно, начиная всегда с щадящих. Основной принцип — постепенное расширение зоны воздействия и увеличение времени проведения процедуры. ( О пагубных привычках: вреде алкоголя и курения). Личный пример — прежде всего всего.

Наиболее эффективным видом закаливания является естественное закаливание. Почти все дети, рассказывающие о своих дедушках, называли прогулки. Ежедневные прогулки детей необходимы для детей дошкольного возраста, так как потребность растущего организма в кислороде более чем в два раза превышает таковую у взрослых. Под влиянием воздушных ванн не только повышается тонус нервной, дыхательной и пищеварительной систем, но и в крови возрастает количество эритроцитов и гемоглобина. Хорошо сочетать прогулки со спортивными и подвижными играми. О благотворном воздействии прогулок на свежем воздухе писал А.С.Пушкин

«Друзья мои! Возьмите посох свой,

Идите в лес, бродите по долине.

И в долгу ночь глубоок ваш сон...»

### ***Уважаемые папы и мамы!***

Если Ваши дети Вам дороги, если Вы хотите видеть их счастливыми, помогите им сохранить свое здоровье. Постарайтесь сделать так, чтобы в Вашей семье занятия физкультурой и спортом и стали неотъемлемой частью совместного досуга.

- С раннего детства воспитывайте у своих детей привычку заниматься физкультурой и спортом!
- Уважайте спортивные интересы и пристрастия своего ребенка!
- Поддерживайте желание участвовать в спортивных мероприятиях класса и школы!
- Участвуйте в спортивных мероприятиях детского сада, это способствует укреплению вашего авторитета в глазах собственного ребенка!
- Воспитывайте в своих детях уважение к людям, занимающимся спортом!
- Рассказывайте о своих спортивных достижениях в детстве и юности!
- Дарите своим детям спортивный инвентарь и снаряжение!
- Демонстрируйте свой пример занятий физкультурой и спортом!
- Совершайте со своим ребенком прогулки на свежем воздухе всей семьей, походы и экскурсии!
- Радуйтесь успехам в спорте своего ребенка и его друзей!
- На самом видном месте в доме помещайте награды за спортивные достижения своего ребенка!
- Поддерживайте своего ребенка в случае неудач, закаляйте его волю и характер!