**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 искусные яства.**

**11. Лучший вид отдыха - прогулка с семьей на свежем воздухе.**

**12. Лучшее развлечение для ребёнка - 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.**

**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, осознаного 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 профилакт 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 закаливают 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, назвали 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 глубок ваш сон...»**