[**Рекомендации родителям по формированию здорового образа жизни у детей**](http://xn--21-dlc6asabnik.xn--p1ai/%D1%80%D0%B5%D0%BA%D0%BE%D0%BC%D0%B5%D0%BD%D0%B4%D0%B0%D1%86%D0%B8%D0%B8-%D1%80%D0%BE%D0%B4%D0%B8%D1%82%D0%B5%D0%BB%D1%8F%D0%BC-%D0%BF%D0%BE-%D1%84%D0%BE%D1%80%D0%BC%D0%B8%D1%80%D0%BE%D0%B2%D0%B0/)

**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.

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.

***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,  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 родители, заниматься закаливанием со своими детьми. Закаливание - это тренировка иммунитета кратковременными  холодовыми раздражителями. Когда - то наши предки намного были более закаленными, чем мы и наши дети. 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 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.

Наиболее эффективным видом закаливания является естественное закаливание. 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.

**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 детских садов, класса и школы, 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!