**Десять советов родителям**

**Совет 1.**  Старайтесь активно участвовать в оздоровлении своего ребенка. Не только рассказывайте ему, что нужно делать, чтобы не болеть, но и личным примером показывайте полезность для здоровья выполнения правил личной гигиены, утренней зарядки, закаливания, правильного питания.

**Совет 2.** Научите ребенка неукоснительно соблюдать гигиенические требования к чистоте тела, белья, одежды, жилища.

**Совет 3.** Приучайте ребенка строить свой день, чередуя труд и отдых. Ничто так не вредит нервной системе ребенка, как отсутствии режима дня. Ритм жизни, предусматривающий занятия физическими упражнениями и спортом, прогулки и игры на свежем воздухе, а также полноценное питание и крепкий сон – лучшая профилактика утомления и болезней.

**Совет 4.** Помогите ребенку овладеть навыками самоконтроля за здоровьем, особенно при выполнении физических упражнений. Для этого заведите дневник наблюдений и записывайте вместе с ребенком данные о его физическом состоянии: вес (массу тела), рост, частоту пульса, самочувствие (сон, аппетит и т. д.).

**Совет 5.** Научите ребенка правильно пользоваться естественными оздоровительными факторами – солнцем, воздухом и водой. Воспитывать у ребенка стремление и привычку к закаливанию организма.

**Совет 6.** Помните, что в движении – жизнь. Занимайтесь вместе с ребенком спортом, больше гуляйте, играйте на свежем воздухе. Здоровый образ жизни, культивируемый в семье, - залог здоровья ребенка.

**Совет 7.** Организуйте ребенку правильное питание и воспитывайте положительное отношение к соблюдению режима питания. Ребенок должен знать, какие продукты полезны, а какие вредны для здоровья.

**Совет 8.** Научите ребенка элементарным правилам профилактики инфекционных заболеваний: держаться подальше от тех, кто кашляет и чихает; не пользоваться посудой или зубной щеткой; не надевать обувь или головные уборы других детей. Если ребенок болен сам, чихает и кашляет, он должен знать, что надо прикрывать рот и нос маской или платком, не играть с друзьями, выполнять назначения врача.

**Совет 9.** Познакомьте ребенка с правилами безопасного поведения в доме, на улице, на отдыхе и учите его выполнять эти правила, чтобы избегать ситуаций, опасных для жизни.

**Совет 10.** Читайте научно – популярную литературу о возрастных и индивидуальных особенностях развития ребенка, о том, как научить его укреплять свое здоровье.

Живые мысли:

Если постоянно создавать чувство уверенности в том, что малыш защищён, его любят, то тогда у него формируется лучшее качество……

 Алан Фромм

Вусловиях семьи необходимо стремиться соблюдать тот же четкий распорядок дня, что и в детском саду.

* У ребенка должна быть своя мебель, соответствующая его росту (стол, стул, кровать).
* Когда ребенок сидит, ступни должны полностью касаться пола, ноги согнуты в коленях под прямым углом. Следите, чтобы ребенок сидел прямо, опираясь на обе руки (нельзя, чтобы локоть свисал со стола); можно откинуться на спинку стула; нельзя наклоняться низко над сто­лом.
* Не рекомендуется спать на кровати с про­гибающейся сеткой. Лучше приучать детей спать на спине.
* Обратите внимание на то, чтобы дети не спали «калачиком» на боку с высокой подушкой, так как позвоночник прогибается и формируется неправильная осанка, появляется сколиоз.
* Следите за походкой ребенка. Не следует широко шагать и сильно размахивать руками, разводить носки в стороны, «шаркать» пятками, горбиться и раскачиваться. Такая ходьба увеличивает напряжение мышц и вызывает быстрое утомление.
* Постарайтесь выходить чуть раньше, чтобы ребенку не пришлось бежать за родителями, которые тянут его за руку, чаще всего за одну и ту же каждое утро. Все это может привести к дисбалансу мышечного корсета, и нарушению осанки.

Современное общество предъявляет высокие требования к работе МДОУ, призванные заложить основы крепкого здоровья и всестороннего развития личности ребёнка.

СОВЕТЫ РОДИТЕЛЯМ

* Приучайте ребёнка соблюдать режим дня, разумно чередовать нагрузки с отдыхом.
* Гуляйте с ребёнком в любую погоду! Игры на свежем воздухе активизируют обменные процессы, стимулируют работу сердечно – сосудистой системы и дыхательных систем, укрепляют защитные свойства организма.
* Одевайте ребёнка в соответствии со временем года в практичную, удобную, лёгкую, не затрудняющую движений одежду.
* Помните: нельзя сокращать время сна, требующее для восстановления физического и психического здоровья.

* Контролируйте продолжительность занятий и условия, в которых они протекают. Не забывайте, что чем меньше ребёнок, тем труднее ему длительно заниматься однообразной деятельностью.
* Чаще хвалите своего малыша. Ободряйте его словом, улыбкой, лаской и нежностью. Не жалейте времени на общение с ним – не отделывайтесь игрушкой и сладостями!

|  |
| --- |
|  **Преимущество проведения****двигательных минуток****в семье*** В двигательных играх могут участвовать все члены семьи.
* Двигательные игры можно использовать как дома,

так и на улице, гуляя с ребёнком.* Упражнения не требуют большой подготовки

и материальных затрат на подручные средства.* Упражнения могут сопровождаться музыкой,

которую выбирают сами дети.* Благодаря игровым двигательным разминкам дети получают возможность расслабиться психически и физически после длительного сидения (телевизора, компьютера).
* Совместная двигательная деятельность сближает семью.
* Игровые двигательные пятиминутки помогают преодолеть усталость всем членам семьи после рабочего дня.
 |