

ПАМЯТКА ПО ФОРМИРОВАНИЮ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

- + Новый день начинайте с улыбки и утренней разминки.
- + Соблюдайте режим дня.
- + Лучше умная книга, чем бесцельный просмотр телевизора.
- + Любите своего ребёнка - он ваш. Уважайте членов своей семьи, они – попутчики на вашем пути.
- + Обнимать ребёнка следует не менее 4 раз в день, а лучше 8 раз.
- + Не бывает плохих детей, бывают плохие поступки.
- + Положительное отношение к себе - основа психологического выживания.
- + Личный пример здорового образа жизни - лучше всякой морали.
- + Используйте естественные факторы закаливания - солнце, воздух и воду.
- + Помните: простая пища полезнее для здоровья, чем искусственные яства.
- + Лучший вид отдыха - прогулка с семьей на свежем воздухе.
- + 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.

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:

1. режим дня (когда соответственно возрасту ребенка, а также индивидуальным особенностям идет смена режима активности и отдыха);
2. режим рационального питания;
3. закаливание.

Закаливание - это тренировка иммунитета кратковременными холодными 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** 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 родители, которые обливаются холодной водой и как они закаливают своих детей). 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. 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.