

# «ЗДОРОВЫМ БЫТЬ ЗДОРОВО!»

## РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

### *Кодекс здоровья*

1. Помни: здоровье не все, но все без здоровья – ничто!
2. Здоровье нужно не только тебе, но и людям, которым ты обязан помогать и защищать.
3. Здоровье – не только физическая сила, но и душевное равновесие.
4. Здоровье – это твоя способность удовлетворять в разумных пределах свои потребности.
5. Здоровье – это физическая и гигиеническая культура нашего тела: нет ничего красивее человеческого тела.
6. Здоровье – это душевная культура человека: доброта, надежда, вера и любовь к тем, кто тебя окружает.
7. Здоровье – социальная культура человека, культура человеческих отношений.
8. Здоровье – это любовь и бережное отношение к природе, природа не брат и сестра, а отец и мать человечества.
9. Здоровье – это стиль и образ твоей жизни, источник здоровья и источник всех бедствий зависят от тебя и твоего образа жизни.
10. Хочешь быть здоровым – подружись с физической культурой, чистым воздухом, здоровой пищей.
11. Помни: солнце наш друг и все мы - дети солнца, но с его лучами не шути, загорание не должно стать сгоранием на солнце.
12. Ходи периодически по земле босиком – земля дает нам силу, отводит из тела лишнее электричество.
13. Учись правильно дышать - спокойно, неглубоко и равномерно.
14. Семья – наша опора и наше счастье, делай в семье так, чтобы каждый член семьи чувствовал свою нужность и зависимость друг от друга.
15. Люби нашу землю – мать и кормилицу, бережно относись к ней и ко всему живому, чему она дала жизнь. Хочешь жить - люби жизнь!
16. Здоровье – наш капитал. Его можно увеличить и прокутить. Хочешь быть здоровым – будь им!

## *Рекомендации родителям о здоровом образе жизни ребёнка*

Дорогие взрослые!

Вашему ребёнку как воздух необходим режим дня, разумно составленный, соответствующий возрастным особенностям. То, что ребёнок привыкает в одно и то же время есть, спать, активно действовать, создаёт благоприятные предпосылки для его всестороннего развития.

Режим дня должен быть достаточно гибким. В зависимости от условий (домашних, климатических, от времени года, индивидуальных особенностей ребёнка) он может меняться, но не более чем на 30 минут в ту или иную сторону.

Для снятия возбуждения перед сном, можно использовать аромалампу с маслом лаванды (2-3 капли). Посидеть на кровати рядом с ребенком; мягко, плавно погладить его по спине вдоль позвоночника, поцеловать, сказать, что завтра все будет хорошо, все у него получится, что он умный и добрый.

Следить, чтобы пробуждение ребенка было плавным (он должен полежать в кровати не менее 10 минут; ставить будильник в изголовье детской кровати противопоказано).

Проводить с ребенком водные гигиенические процедуры, а после проветривания комнаты - утреннюю гимнастику под музыку.

После зарядки ребёнку необходимо принимать водные процедуры (закаляться водой). Начинать надо с самых простых процедур: умывания, обтирания, потом перейти к обливанию, к прохладному душу, а можно и к более сложным — купанию в бассейне или открытом водоёме.



Очень полезно совмещать закаливание воздухом и водой (непосредственно за воздушной ванной проводится водная процедура). В летнее время утренняя прогулка обязательно заканчивается умыванием с обтиранием, обливанием, душем или купанием.

Снижать температуру воды надо постепенно — с учётом возраста вашего ребёнка, состояния его здоровья, характера процедуры. Проводить процедуры следует систематически, примерно в одни и те же часы, предварительно хорошо настроив ребёнка. В качестве местных закаливающих процедур используются: умывание, обтирание по пояс, мытьё рук и обливание, игры с водой, «топтанье в тазу».

Перед завтраком дать ребёнку выпить стакан фруктового или овощного сока. Использовать при приготовлении блюд продукты, богатые минералами и микроэлементами, белками, легкими углеводами, витаминами.

В период риска заболевания ОРВИ давать, в виде добавки к супам, чеснок и зелёный лук. Обеспечивать ребёнка одеждой из натуральных волокон, чтобы она способствовала полноценному кожному дыханию и правильному теплообмену.



Недостаточная двигательная активность – гипокинезия – все больше «молодеет». Она отмечается не только у детей старшего возраста, но все чаще у младших школьников, дошкольников и даже у совсем маленьких детей. Двигательная активность является важнейшим компонентом образа жизни и поведения дошкольников. Она зависит от организации физического воспитания детей, от уровня их двигательной подготовленности, индивидуальных особенностей, телосложения и функциональных возможностей растущего организма. Дети, систематически занимающиеся физкультурой, отличаются жизнерадостностью, бодростью духа и высокой работоспособностью. Физическая культура занимает ведущее место в воспитании детей и немалая роль в приобщении детей с раннего возраста к здоровому образу жизни ложится на плечи родителей.

### ***Совместный активный досуг:***

1. способствует укреплению семьи;
2. формирует у детей важнейшие нравственные качества;
3. развивает у детей любознательность;
4. приобщает детей к удивительному миру природы, воспитывая к ней бережное отношение;
5. расширяет кругозор ребенка;

6. формирует у ребенка первичные представления об истории родного края, традициях, культуре народа;

7. сближает всех членов семьи (дети живут одними задачами с родителями, чувствуют причастность к общему делу).

Проводя совместно досуг, у родителей и детей возникает тот духовный контакт, о котором многие родители только мечтают.

### ***Рекомендации родителям по организации активного семейного отдыха.***



Проведение совместного семейного отдыха – будь то семейные туристические походы, активный отдых на море, в горах, участие в спортивных семейных играх, например, «Папа, мама, я – спортивная семья», велосипедные прогулки в лес и т.д. – благотворно действуют на дошкольников и их родителей. Родители совместно с детьми могут:

1. В зимнее время – совершать лыжные прогулки с детьми, кататься на коньках, на санках, совершать пешие прогулки в ближайший лес, парк, лепить во дворе снежные крепости, фигуры.

2. В весеннее и осеннее время – брать детей с собой в однодневные туристические походы, совершать совместный отдых на море, на даче, организовывать совместные дворовые затеи с подвижными играми.

3. В летнее время – загорать, плавать, устраивать шумные, подвижные игры на улице.

4. Устраивать совместные семейные чтения о здоровом образе жизни. (Например, стихотворение А.Барто «Девочка чумазая» вызывает желание малышек умыться и мыть руки с мылом, произведение С. Михалкова «Про девочку, которая плохо кушала» поможет побороть плохой аппетит, стихотворение С. Михалкова «Про мимозу» расскажет о необходимости закаливания и т.п.)

В заключение хочется предложить родителям сформулированные семейные правила, касающиеся режима дня, закаливания, питания и других составляющих здорового образа жизни.

## ***Семейный кодекс здоровья.***

- 1. Каждый день начинаем с зарядки.**
- 2. Просыпаясь, не залеживаемся в постели.**
- 3. Берем холодную воду в друзья, она дарит бодрость и закалку.**
- 4. В детский сад, в школу, на работу – пешком в быстром темпе.**
- 5. Лифт – враг наш.**
- 6. Будем щедрыми на улыбку, никогда не унываем!**
- 7. При встрече желаем друг другу здоровья (Здравствуй!)**
- 8. Режим – наш друг, хотим все успеть – успеем!**
- 9. Ничего не жевать сидя у телевизора!**
- 10. В отпуск и выходные – только вместе!**



12.06.2021 год