**Рекомендации родителям**

**«Как правильно организовать здоровый образ жизни ребёнка в семье»**

Здоровая семья — это крепость,

в которой ребенок чувствует себя защищенным!

**Это место, в котором ему спокойно и уютно.**

   В здоровой семье растёт здоровый ребенок!

1. **Необходимо соблюдать режим дня, а новый день лучше начинать с улыбки и с утренней разминки.**

Ребёнку необходим режим дня, разумно составленный, соответствующий возрастным особенностям. То, что ребёнок привыкает в одно и то же время есть, спать, активно действовать и двигаться создаёт благоприятные предпосылки для его всестороннего развития. Правильный **режим укрепляет здоровье**, обеспечивает работоспособность, успешное осуществление **разнообразной деятельности,** предохраняет от переутомления.

1. **Используйте естественные факторы закаливания – солнце, воздух и воду.**

Закаливание воздухом –специальные процедуры, ежедневная влажная уборка и многократное проветривание помещения. Ребенок должен ежедневно гулять. Закаливание свежим воздухом, солнечные ванны, купание в водоёмах полезно всем детям, независимо от возраста, но особенно важно, если ребенок ослаблен. Солнце, воздух и вода– замечательные естественные средства закаливания детского организма!

1. **Любите и уважайте своего ребенка и всех членов семьи!**

Дети-дошкольники имеют очень тесную эмоциональную связь с родителями *(особенно с матерью)*. Они испытывают потребность в любви, уважении и признании. Когда члены семьи испытывают тревожность, эмоциональный **дискомфорт,** отчуждение, то это говорит о **неблагоприятном психологическом климате семьи**. Всё это препятствует выполнению семьёй одной из главных своих функций – **психотерапевтической** (снятия стресса и усталости, получение положительных эмоций). Именно семья оказывает наибольшее влияние на **психофизическое здоровье ребенка,** воспитание здорового, счастливого и психологически благополучного человека!

1. **Личный пример здорового образа жизни лучше всякой морали!**

**Родителям** не стоит забывать о том, что они являются примером для подражания во все периоды **жизни для их детей,** и от того как поведет себя мама или папа в той или иной ситуации зависит поведение и построение **жизненных принципов ребенка.** Если в семье присутствует алкоголь, курение и другие вредные привычки, если родители постоянно ссорятся и кричат друг на друга, то ребёнок будет считать это нормой, и переубедить его в обратном станет сложно. Помните, ваш личный пример построения духовно-нравственных отношений в семье- это будущая модель поведения ваших детей во взрослой жизни!

1. **Лучше умная книга, чем бесцельный просмотр телевизора и игры на гаджетах.**

Очень часто родителям не хватает времени на занятия и игры с детьми. И им на помощь приходят планшеты, смартфоны, приставки и компьютеры. Такая «палочка-выручалочка» очень вредна для здоровья детей: у них ухудшается зрение, возникают головные боли, отсутствует движение, и как следствие-у детей нарушается осанка, появляются сколиозы, мышцы не развиваются. Дети отстают в речевом развитии, мало и плохо разговаривают. Если нет внешней, то нет и внутренней речи, значит нет мышления, воображения и переживания — всего того, что составляет внутренний мир человека.  Чтобы ваши дети не стали зависимы от гаджетов, то начните с себя- ограничьте собственное бесполезное времяпровождение в сети. Читайте детям книги, инсценируйте сказки, играйте в реальные игры- подвижные, настольные, лото, «ходилки», домино. В ваших руках здоровье и будущее детей, не дайте сделать его виртуальным вместо реального.

1. **Правильное питание- это полезная еда!**

Большое значение для ЗОЖ в **семье** имеет правильное питание. В рационе питания ребенка должны присутствовать продукты, содержащие все основные питательные вещества: мясо, хлеб, крупы, свежие овощи и фрукты, рыба, яйца, сметана, творог и другие кисломолочные продукты, сыр. Они содержат полезные белки, жиры и витамины. Необходимо есть меньше сладкого и жирного, пить больше чистой воды, избегая сладких напитков. Вредную пищу необходимо исключить не только из рациона ребёнка, но и для остальных членов семьи, чтобы избежать соблазна.

1. **Лучший вид отдыха и развлечений для детей – прогулки с семьёй, и совместные игры с родителями.**

Интеллектуальные игры, совместное творчество, трудовая деятельность способствуют укреплению семьи, формируют у детей важнейшие нравственные качества, сближают 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.

Правильное отношение всех членов семьи к своему **здоровью,** к природе и окружающим людям, любовь к движению и спорту, отсутствие вредных **привычек создают основу для здорового образа жизни.**

Желаю всем крепкого здоровья.

**Подготовила:**

**Алфеева Татьяна Ивановна,**

**воспитатель высшей квалификационной категории.**