

## Совместный активный досуг:

- способствует укреплению семьи;
- формирует у детей важнейшие нравственные качества;
- развивает у детей любознательность;
- приобщает детей к удивительному миру природы, воспитывая к ней бережное отношение;
- расширяет кругозор ребенка;
- формирует у ребенка первичные представления об истории родного края, традициях, культуре народа;
- 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.



**Здоровье - это самое дорогое, самый драгоценный дар, который получил человек от природы!**

## Уважаемые родители!

### Помните!

- \* Здоровая семья — это крепость, в которой ребенок чувствует себя защищенным!
- \* Это гнездо, в котором ему спокойно и уютно.
- \* Семья, родители должны удовлетворить многие жизненно-важные потребности ребенка, должны многому научить детей.
- \* Ребенок — это пластилин, что из него вылепишь — то и будешь иметь!
- \* Это чистая доска, что напишешь, — то и останется на всю жизнь!
- \* В здоровой семье — здоровый ребенок!  
В больной семье — больной!

## Быть здоровым



**здорово!**

*Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад № 1 общеразвивающего вида городского округа закрытое административно-территориальное образование город Островной Мурманской области»*

## Буклет

# «Здоровый образ жизни семьи – залог здоровья ребенка»



г. Островной 2023

## 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.

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».

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.

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.

Перед завтраком дать ребенку 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 зеленый лук.

Обеспечивать ребенка одеждой из натуральных волокон, чтобы она способствовала полноценному кожному дыханию и правильному теплообмену.

## СКАЗКА О ЗДОРОВЬЕ

В одной стране когда-то жил-был один король.

Имел он много золота, но был совсем больной.

Он очень мало двигался и очень много ел.

И каждый день, и каждый час

Все больше он толстел.

Одышка и мигрени измучили его.

Плохое настроение типично для него.

Он раздражен, капризен - не знает почему.

Здоровый образ жизни был незнаком ему.

Росли у него детки. Придворный эскулап Микстурами, таблетками закармливать их рад.

Больными были детки и слушали его.

И повторяли детство папаши своего.

Волшебник Валеолог явился во дворец.

И потому счастливый у сказки сей конец.

Волшебник Валеолог сказал: «Долой врача!»

Вам просто не хватает прыгучего мяча.

Вам надо больше двигаться,

В походы, в лес ходить.

И меньше нужно времени

В столовой проводить.

Вы подружитесь с солнцем,

Со свежим воздухом, водой.

Отступят все болезни, промчатся стороной.

Несите людям радость, добро и сердца свет.

И будете здоровы вы много-много лет.