

**Родительский всеобуч**

**Тема: «Формирование у ребёнка здорового образа жизни»**

**МДОБУ №9 «Огонёк»**

**2016г.**

**Тепличное создание**

Болеет без конца ребёнок.

Мать в панике, в слезах: и страх и грусть.

- Ведь я его с пелёнок

Всегда в тепле держать стремлюсь.

В квартире окна даже летом

Открыть боится – вдруг сквозняк,

С ним то – в больницу то в аптеку,

Лекарств и перечесть нельзя.

Не мальчик, словом, а страданье,

Вот так, порой, мы из детей

Растим тепличное создание,

А не бойцов – богатырей.

 В. Крестов



**Памятка родителям**

1. Новый день начинайте с улыбки и с утренней разминки;
2. Соблюдайте режим дня;
3. Помните: лучше умная книга, чем бесцельный просмотр телевизора;
4. Любите своего ребенка – он ваш. Уважайте членов своей семьи, они – попутчики на вашем пути;
5. Обнимать ребенка следует не менее 4 раз, а лучше – 8 раз;
6. Не бывает плохих детей, бывают плохие поступки;
7. Личный пример по ЗОЖ – лучше хорошей морали;
8. Используйте естественные факторы закаливания – солнце, воздух и воду;
9. Помните: простая пища полезнее для здоровья, чем искусные яства;

**10**. Лучший вид отдыха – прогулка с семьей на свежем воздухе, лучшее развлечение для ребенка – совместная игра с родителями.

**Закаляемся вместе!**

**1**.**Полоскание горла прохладной водой** со снижением ее температуры является методом профилактики заболевания носоглотки. Полоскание горла начинается при температуре воды 36-37 градусов, снижается каждые 2-3 дня на 1 градус и доводится до комнатной.

**2. Хождение босиком.** При этом укрепляются связки стопы идёт профилактика плоскостопия. В летний период предоставляйте детям возможность ходить босиком по горячему песку и асфальту, по мелким камушкам,

которые действуют как сильные раздражители. При ходьбе босиком увеличивается интенсивность деятельности почти всех мышц, стимулируется кровообращение.

**3. Контрастное воздушное закаливание** (из тёплого помещения дети попадают в «холодное»).

**4. Полноценное питание** – включение в рацион продукты богатых витаминами А,В,С,D, минеральными солями(кальцием, фосфором, железом, магнием, медью), а также белком. Все блюда для детей желательно готовить из натуральных продуктов, без добавок, специй, усилителей вкуса и консервантов.





**Шесть советов родителям**

**Совет 1.**Внимательно и систематически наблюдайте за состоянием здоровья ребенка, его физическим, умственным и психическим развитием;

**Совет 2**. Своевременно обращайтесь к специалистам в случае отклонений в состоянии здоровья, а также для профилактики заболеваний ребенка;

**Совет 3.** Составьте режим дня с учетом индивидуальных особенностей, состояния здоровья, а также занятости ребенка и строго соблюдайте основные режимные моменты: сон, труд, отдых, питание;

**Совет 4**. Помните, что движение – это жизнь. Подберите своему ребенку комплекс утренней гимнастики, совершайте совместные прогулки и подвижные игры на свежем воздухе вместе с ребенком;

**Совет 5**. Контролируйте физическое развитие ребенка: рост, вес, формирование костно – мышечной системы, следите за осанкой, исправляйте ее нарушение физическими упражнениями;

**Совет 6.** Если ребенок раздражен, отвлеките его внимание от «раздражителя», переключите на другой вид деятельности или дайте ему возможность отдохнуть. Главное – не усугублять конфликт;