

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:

- ◆ 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.
- ◆ 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.
- ◆ В летнее время – загорать, плавать, устраивать шумные, подвижные игры на улице.
- ◆ Устраивать совместные семейные чтения о здоровом образе жизни.
(Например, стихотворение А. Барто «Девочка чумазая» вызовет желание малышек умываться 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.)



Совместный активный досуг очень важен для укрепления здоровья, потому что:

- 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).

Во время проведения совместного досуга 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 ребёнок чувствует себя защищённым!
- * Это гнездо, в котором ему спокойно и уютно. Семья, родители должны удовлетворить многие жизненно-важные потребности ребёнка, должны многому научить детей.
- * Ребёнок — это пластилин, что из него вылепишь — то и будешь иметь!
- * В здоровой семье — здоровый ребёнок! В больной семье — больной!



Здоровый образ жизни семьи – залог здоровья детей

Воспитатели Атаманчук Н.А., Кизина С.А.

2024 год

Рекомендации родителям «Как ребёнку привить привычку быть здоровым»

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».
- ✓ 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.

- ✓ 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 здорового образа жизни и поведения дошкольников.**
- ✓ 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. Дети, систематически занимающиеся физкультурой, отличаются жизнерадостностью, бодростью духа и высокой работоспособностью.
- ✓ 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.
- ✓ Обеспечивать ребенка одеждой из натуральных волокон, чтобы она способствовала полноценному кожному дыханию и правильному теплообмену.



Семейный кодекс здоровья

- Новый день начинайте с улыбки и утренней зарядки.
- Соблюдайте режим дня.
- Берём холодную воду в друзья, она дарит бодрость и закалику.
- Используйте естественные факторы закаливания – солнце, воздух и воду.
- В детский сад, в школу, на работу – лучше всего пешком и в быстром темпе.
- Помните: простая пища полезнее для здоровья, чем разные вкусности вроде сладостей или фастфудов.
- Лучший вид отдыха – прогулка с семьёй на свежем воздухе.
- Лучше умная книга, чем бесцельный просмотр телевизора или «зависание» в телефоне / планшете.
- Лучшее развлечение для ребёнка – совместная игра с родителями.
- Любите и уважайте своего ребёнка – ОН ВАШ!!!



**БЫТЬ ЗДОРОВЫМ -
ЭТО МОДНО!!!**