**Рекомендации для родителей**

**«Формирование здорового образа жизни у дошкольника».**

      Вырастить ребёнка крепким, сильным, здоровым - это желание каждого родителя. Но как это сделать, какими средствами и путями?

**Золотые правила здорового образа жизни:**

1. Новый день начинайте с улыбки;

2. Соблюдайте режим дня;

3. Помните: лучше умная книга, чем бесцельный просмотр телевизора;

4. Обнимать ребенка следует не менее 4 раз, а лучше - 8 раз;

5. Не бывает плохих детей, бывают плохие поступки;

6. Личный пример по здоровому образу жизни - лучше хорошей морали;

7.Помните: простая пища полезнее для здоровья, чем искусные яства;

9. Лучший вид отдыха - прогулка с семьей на свежем воздухе, лучшее развлечение для ребенка - совместная игра с родителями.

**Рекомендации родителям по формированию здорового образа жизни у детей**

      Здоровье Вашего ребенка является важнейшей ценностью и наша общая задача – сохранить и укрепить его.

      ПОМНИТЕ: пример родителей является определяющим при формировании привычек и образа жизни ребенка.

      Растущий организм ребенка нуждается в особой заботе, поэтому детям необходимо соблюдать режим труда и отдыха.

      Приучите Вашего ребенка самого заботиться о своем здоровье: выполнять гигиенические процедуры, проветривать помещение и т.д.

      Контролируйте досуг вашего ребенка: просмотр телепередач, встречи с друзьями, прогулки на свежем воздухе.

      Традиции здорового питания в семье – залог сохранения здоровья ребенка.

В формировании ответственного отношения ребенка к своему здоровью используйте пример авторитетных для него людей: известных актеров, музыкантов, спортсменов.

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 малышей 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.)