**Здоровый образ жизни включает в себя:**

* Правильное питание
* Режим дня. Культурно- гигиенические навыки.
* Закаливание
* Физкультура
* Прогулки на свежем воздухе.
* Отказ от вредных привычек.

**Положительные привычки,**

**которые ребенок**

**может выполнять самостоятельно:**

* Мыть руки перед едой, и после посещения туалета.
* Полоскать рот после еды. Умываться холодной водой.
* Следить за своим внешним видом.
* Уметь расслабиться и гасить отрицательные эмоции.
* Уметь избегать опасности. Ежедневно менять трусики и носки.
* Уметь пользоваться носовым платком.
* Не есть овощи и фрукты немытыми. Не есть много сладкого.

**Рекомендации по питанию:**

* Максимально разнообразить стол.
* Стараться включать в рацион овощи и фрукты, выращенные в нашей полосе.
* Не заставлять есть, когда не хочется.
* Не награждать едой.
* Не ссориться во время еды. Оставлять
* выяснение отношений на другое время.
* Исключить из рациона газированные напитки и лимонады, чипсы.
* Ужинать не позже, чем за 2 часа до сна.

**Для хорошего сна нужно соблюдать определённые правила:**

1.Перед сном не наедаться.

2.Спать нужно в хорошо проветренном помещении при температуре воздуха 16-18 градусов.

3. Спать более раздетым.

4. Хорошая физическая нагрузка в течении дня способствует крепкому сну.

5. Проводить ритуал отхода ко сну (купание, сказка на ночь, поцелуй с пожеланием спокойной ночи).

6. Время перед сном самое мирное. Никаких ссор и претензий.

7. Важно, чтобы ребёнок дома засыпал в одно и то же время.

Муниципальное дошкольное образовательное учреждение

«Детский сад №12 «Полянка»

Тутаевского муниципального района

**Памятка для родителей**

***«Здоровье ребёнка***

***в ваших руках»***



Составили: Тимофеева И.И.

Бухиник В.В., воспитатели

Тутаев, 2018 г.

**Рекомендации по проведению утренней зарядки дома:**

***Утренняя зарядка - это главный шаг к приучению ребенка к здоровому образу жизни, занятиям физкультурой и спорту.***

Утреннюю гимнастику с детьми желательно проводить на свежем воздухе, если это невозможно, например, в городе, то занятия необходимо проводить в хорошо проветренном помещении, при температуре воздуха 16-17 0С. Для упражнений выполняемых сидя или лежа, необходимо иметь гимнастический коврик. Для начала занятий утренней гимнастикой не требуется никакой подготовки: поднимитесь сами, разбудите малыша (если не он разбудил Вас), откройте форточку или окно, включите музыку и, пожалуйста, набирайтесь бодрости, сил и здоровья.  
 Рекомендуется совмещать занятия утренней гимнастикой с закаливающими процедурами, с воздушными ваннами: заниматься можно босиком, минимум одежды стесняющей движения.  
 При выполнении ребенком упражнений, нужно научить его, а затем постоянно контролировать правильное дыхание – малыш должен дышать глубоко, ровно и спокойно, делая полный выдох. В большинстве упражнений имеются указания, когда делать вдох, а когда выдох. Также необходимо следить, чтобы ребенок не делал лишних движений в суставах, например, сгибание колен, при выполнении движений для туловища.  
 При занятиях можно использовать готовые комплексы упражнений, а можно составлять их самостоятельно. Упражнения подбираются с таким расчетом, чтобы в них принимали участие основные мышечные группы и системы детского организма.

**Примерная схема комплекса утренней гимнастики должна быть:**

а) потягивание;  
б) ходьба (на месте или в движении);  
в) упражнения для мышц шеи, рук и плечевого пояса;  
г) упражнения для мышц туловища и живота;  
д) упражнения для мышц ног (приседания и прыжки);  
е) упражнения общего воздействия с участием мышц ног и рук (махи, выпады вперед (в стороны));  
ж) упражнения силового характера;  
з) упражнения на расслабление;  
и) дыхательные упражнения.

Во время занятий утренней гимнастикой с ребенком следует избегать упражнений связанных с натуживанием. При подборе упражнений особое внимание необходимо уделять их доступности для ребенка и разнообразию.

Комплексы упражнений рекомендуется менять, в зависимости от заинтересованности ребенка, раз в месяц, начиная постепенно заменять отдельные составляющие через 3 недели начала занятий по данному комплексу.

***Здоровье Вашего ребёнка в Ваших руках, уважаемые родители!***