

«Забота о здоровье – это важнейший труд родителя. От жизнерадостности, бодрости детей, зависит их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы».

В. Сухомлинский

Уважаемая Маслова Ольга Андреевна.

Вы, как многие родители (законные представители) желаете видеть своих детей здоровыми, энергичными, красивыми, спортивными.

Путей к физическому совершенствованию много. Один из них – воспитание в семье.

От Вас, Ольга Андреевна, во многом зависит, вырастут ли Ваши дети здоровыми и жизнерадостными или преждевременно разрушат свое здоровье. Формирование здорового организма, умение управлять им, развивать, совершенствовать – вот задачи **здорового образа жизни**.

Что же такое, здоровый образ жизни? Это

- занятия физкультурой, прогулки на свежем воздухе;
- рациональное питание, соблюдение правил личной гигиены: закаливание, создание условий для полноценного сна;
- дружелюбное отношение друг к другу;
- медицинское воспитание, своевременное посещение врача, выполнение различных рекомендаций, прохождение медосмотра детей ежегодно.

Для успешного физического развития Ваших детей мы рекомендуем Вам, создать условия для полноценного развития, и приобрести мячи малого и большого диаметра, обруч, скакалку. Создайте (выделите) свободное пространство для бега, лазанья, катания, ползания.

«Мудрец будет скорее избегать болезни, чем искать средства против них».

Томас Мор

Предлагаем Вам советы по укреплению физического здоровья детей в условиях домашнего воспитания

Совет 1. Старайтесь активно участвовать в оздоровлении своего ребенка. Не только рассказывайте ему, что нужно делать, чтобы не болеть, но и личным примером показывайте полезность для здоровья выполнения правил личной гигиены, утренней зарядки, закаливания, правильного питания.

Совет 2. Научите ребенка неукоснительно соблюдать гигиенические требования к чистоте тела, белья, одежды, жилища.

Совет 3. Приучайте ребенка строить свой день, чередуя труд и отдых. Ничто так не вредит нервной системе ребенка, как отсутствие режима дня. Ритм жизни, предусматривающий занятия физическими упражнениями и спортом, прогулки и игры на свежем воздухе, а также полноценное питание и крепкий сон — лучшая профилактика утомления и болезней.

Совет 4. Помогите ребенку овладеть навыками самоконтроля за здоровьем, особенно при выполнении физических упражнений. Для этого заведите дневник наблюдений и записывайте вместе с ребенком данные о его физическом состоянии: вес (массу тела), рост, частоту пульса, самочувствие (сон, аппетит и т. д.).

Совет 5. Научите ребенка правильно пользоваться естественными оздоровительными факторами — солнцем, воздухом и водой. Воспитывайте у ребенка стремление и привычку к закаливанию организма.

Совет 6. Помните, что в движении — жизнь. Занимайтесь вместе с ребенком спортом, больше гуляйте, играйте на

свежем воздухе. Здоровый образ жизни, культивируемый в семье, — залог здоровья ребенка.

Совет 7. Организуйте ребенку правильное питание и воспитывайте положительное отношение к соблюдению режима питания. Ребенок должен знать, какие продукты полезны, а какие вредны для здоровья.

Совет 8. Научите ребенка элементарным правилам профилактики инфекционных заболеваний:

- держаться подальше от тех, кто кашляет и чихает;
- не пользоваться чужой посудой или зубной щеткой;
- не надевать обувь или головные уборы других детей.

Если ребенок болен сам, чихает и кашляет, он должен знать, что надо прикрывать рот и нос маской или платком, не играть с друзьями, выполнять назначения врача.

Совет 9. Познакомьте ребенка с правилами безопасного поведения в доме, улице, на отдыхе и учите его выполнять эти правила, чтобы избегать ситуаций, опасных для жизни.

Совет 10. Читайте научно-популярную литературу о возрастных и индивидуальных особенностях развития ребенка, о том, как научить его укреплять свое здоровье.



**Здоровые дети - в здоровой семье.
Здоровые семьи - в здоровой стране.
Здоровые страны - планета здорова.
Здоровье! Какое прекрасное слово!
Так пусть на здоровой планете
Растут здоровые дети!**

Желаю Вам успехов
в сохранении и укреплении здоровья Ваших детей!