***МДОУ «Детский сад №42»***

***Советы родителям*** ***Приёмы закаливания***

 **Старайтесь давать детям больше сырых овощей, фруктов и ягод. Чаще готовьте салаты. Наиболее богаты витамином С, каротином и фолиевой кислотой – жёлто-зелёные и оранжево-жёлтые овощи и фрукты. Полезно есть хлеб не свежий, а подсушенный.**

 **Избегайте жарить пищу на масле, особенно повторно. Не покупайте пончики, пирожки их жарят в многократно использованном масле, а это канцерогены (вызывают образование злокачественных опухолей).**

 **Вкусные, а главное, полезны – тушенные овощи.**

 **Чем меньше времени варятся овощи и каши, тем больше витаминов сохраняется в них. Замачивайте крупы с вечера, чтобы они быстрее варились.**

 **Не заставляйте есть, если он не хочет. Организм ребенка лучше знает, надо есть или нет. потребность в еде у всех разная.**

 **Соблюдайте режим питания. Перерыв между приемами пищи должен составлять не**

**более 3–4 часов и не менее полутора часов.**

***1. Обширное умывание.***

**Открыть кран с водой, намочить правую ладошку и провести ею от кончиков пальцев до локтя левой руки. Намочить обе ладошки, положить их сзади на шею и провести ими одновременно к подбородку. Намочить обе ладошки и умыть лицо. *2.Ходьба по мокрым дорожкам.***

**Для проведения процедуры одна дорожка намачивается, вторая остается сухой. Дети топают несколько секунд по мокрой дорожке. Затем прыгают на сухую и тщательно вытирают стопы.**

***3. Обливание ног.***

**В тазу вода, ребенок встает в нее, выходит и насухо вытирает ноги. По мере привыкания он может немного постоять в воде.**

***4. Влажное обтирание.***

**Необходимо 4 комплекта варежек. Они шьются из старых махровых полотенец. Взрослый или ребенок надевает на одну руку влажную варежку, на другую-сухую и растирает** **ребенка.**

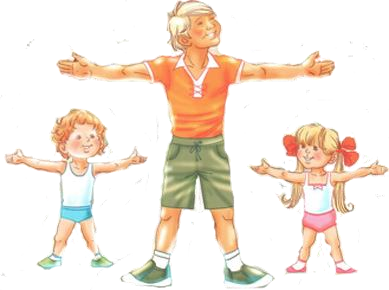
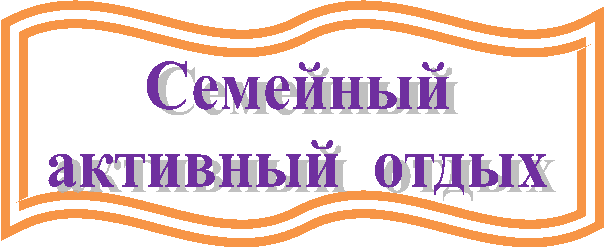
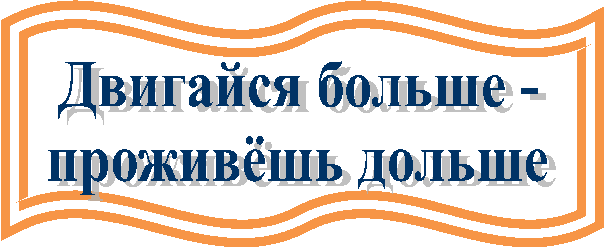
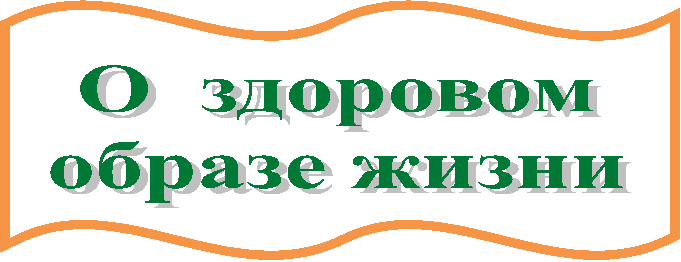
***5. Ходьба босиком.* Вначале детей приучают**

**некоторое время ходить по ковру или паласу. Затем дети ходят босиком.**

***6. Сон без маечек.***

***Разработано инструктором по физической культуре***

***Громовой Натальей Владимировной***



**«Движение – это жизнь!» Любые родители мечтают о том, чтобы их дети были сильными и здоровыми. По – этому они активно их просвещают: «Сделай зарядку!», «Не ешь много сладкого!», а сами сидят на диване, с чашкой чая и пирожным в руке! Они совершенно забывают о том, что мышление дошкольника наглядно – образное. Проще говоря, ребенок устроен так: делаю и живу так, как делают мои родители. Просвещение хорошо, НО главное – подавать собственный пример. Начните с утренней зарядки! Замените поездку на транспорте (если не слишком далеко и позволяет погода) на ежедневные пешие прогулки, а по дороге придумайте веселые упражнения для ребенка – скачи как зайчик, крутись как юла, пройди спиной вперед и т. п. - и весело и полезно! Чаще участвуйте в физкультурно-спортивных мероприятиях, они сплачивают семью, приносят много радости. Тогда вы заложите здоровый фундамент, который позволит вашему ребёнку прожить долгую и**

**здоровую**

**жизнь.**

**Формируя здоровый образ жизни ребёнка, семья должна привить ребёнку следующие знания, навыки и умения:**

**- знание частей тела и внутренних органов, их расположение и роль в жизнедеятельности организма человека;**

**- умение измерять рост, массу тела, определять частоту своего пульса и дыхания;**

**- понимание значения ЗОЖ для личного здоровья, хорошего самочувствия, успехов;**

**- знание правил личной гигиены, гигиены одежды, обуви;**

**- умение правильно строить режим дня и выполнять его;**

**- знание основных правил рационального питания с учётом возраста;**

**- понимание значения двигательной активности для развития здорового организма;**

**- знание правил сохранения здоровья от различных заболеваний.**

**Проведение совместного семейного отдыха благотворно воздействуют на детей 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, А.Барто «Девочка чумазая», С. Михалкова «Про девочку, которая плохо кушала», С. Михалкова «Про мимозу»**