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

***1. Новый день начинайте с улыбки и утренней разминки.***

***2. Соблюдайте режим дня.***

***3. Лучше умная книга, чем бесцельный просмотр телевизора.***

***4. Любите своего ребёнка — он ваш. Уважайте членов своей семьи, они – попутчики на вашем пути.***

***5. Обнимать ребёнка следует не менее 4 раз в день, а лучше 8 раз.***

***6. Используйте естественные факторы закаливания — солнце, воздух и воду.***

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

***8. Лучшее развлечение для ребёнка — совместная игра с родителями***.

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

***10. Приучите Вашего ребенка самого заботиться о своем здоровье: выполнять гигиенические процедуры.***



***СОГБУ СРЦН «Яуза»***

***215047 Смоленская область***

***Гагаринский район***

***с. Карманово***

***Тел/факс (848135)7-78-59, 7-79-23***



***Смоленское областное государственное бюджетное учреждение «Гагаринский социально-реабилитационный центр для несовершеннолетних «Яуза»***

***КАК ПОМОЧЬ РЕБЕНКУ***

***СОХРАНИТЬ ЗДОРОВЬЕ?***



**2017 г.**

**О питании**

* Старайтесь давать детям больше овощей, фруктов, ягод. Чаще готовьте салаты. Полезно есть хлеб не свежий, а подсушенный.
* Избегайте жарить пищу на масле, особенно повторно.
* Вкусны, а главное, полезны – тушенные овощи.
* Чем меньше времени варятся овощи и каши, тем больше витаминов сохранятся в них.
* Замачивайте крупы с вчера, чтобы они быстрей сварились.
* Не заставляйте есть, если ребенок не хочет. Организм ребенка сам знает, надо есть или нет. Потребность в еде у всех разная.



**О закаливании**

***Закаливание воздухом*** – самый доступный вид закаливания. Пребывание на воздухе нужно сочетать с подвижными играми, зарядкой, бегом, ходьбой на лыжах.

***Солнечные ванны*** – должны быть строго дозированными, соответствовать возрасту и состоянию здоровья. Нельзя загорать голодным и сразу после еды.

***Вода***. К водным  процедурам относят обтирание, обливание, душ, купание в открытых водоемах. Водные процедуры тщательно продумываются, разрабатывается система постепенного снижения температуры воды.

***Босохождение.*** Закаливающее воздействие объясняется, что наши стопы являются информационным распределительным щитом. Именно от стоп идут нервные импульсы ко всем внутренним органам.  Ходьба босиком тонизирует организм.

***Правила Закаливания:***

* Закаливание начинают, если ребенок полностью здоров.
* Процедуры проводятся постоянно, без перерывов. В режиме дня также обязательны, как гимнастика.
* Снижать температуру воды, окружающего воздуха надо постепенно.
* Постоянно следить за реакциями ребенка: сном, аппетитом, полноценным питанием, весом, возбудимостью, поведением и самочувствием.

**Соблюдение правил личной гигиены**

**ошл**

Гигиеническая культура столь же важна для человека, как и умение, разговаривать, писать, читать. Уход за собой дарит человеку ощущение чистоты, здоровья: каждая клеточка организма начинает жить в оптимальном режиме, не огорчая её владельца. Сколько радости доставляет человеку, ощущение хорошо и слаженно работающего организма!

 Приучать ребёнка к гигиеническому индивидуализму: своя расчёска, своя постель, свой горшок, свой носовой платок, своё полотенце, своя зубная щётка. Подводить детей к пониманию того, что соблюдение чистоты тела важно не только для охраны личного здоровья, но и здоровья окружающих.

