

## **Рекомендации для родителей «Здоровый образ жизни наших детей».**

**Подготовили воспитатели:**

Мансурова Е.Ю

Дроздова Н.В.

Уважаемые родители! Если вы желаете своему ребёнку здоровья и счастья, то следует придерживаться этих простых рекомендаций, которые помогут избежать многих проблем, касающихся здоровья.

### **Соблюдение режима дня.**

Режим дня – это целый ряд привычек, которые ребенок должен освоить. Все начинается утром и заканчивается вечером. В детском саду режим соблюдается, так как это является одним из важных условий обеспечения деятельности дошкольного учреждения. А вот дома режим соблюдается не всегда, нужно приучать детей рано ложиться и рано вставать.

### **Культурно - гигиенические навыки.**

Дети должны уметь правильно умываться, знать, для чего это надо делать: чтобы быть чистым, хорошо выглядеть, чтобы было приятно, и кожа была здоровой, чтобы быть закалённым, чтобы смыть микробы.

### **Свежий воздух.**

Здоровый образ жизни детей немислим без прогулок в любое время года и при любой погоде. Как можно дольше нужно бывать на свежем воздухе. В любую погоду максимальное количество времени нужно уделять прогулкам на улице. Если у ребенка крепкий иммунитет, то прогулка в любую погоду не должна быть короче 2 – 2,5 часов, потому как свежий воздух способствует обогащению крови кислородом, улучшению работы сердца, стимуляции клеток головного мозга, а также насыщению витамином D.

### **Правильный выбор одежды для ребёнка.**

Перегрев гораздо опаснее, чем переохлаждение, поэтому чрезмерного укутывания лучше избегать. При выборе одежды для ребенка нужно учитывать правило: нельзя одевать детей чересчур тепло, ведь кожа должна дышать, насыщаться полезными компонентами. Естественно, одежда должна быть выбрана по погоде, но при этом не следует забывать, что тело должно закаляться, приобретать иммунитет. А если малыш всегда одет тепло, то его

организм не научится бороться с перепадами температуры, что в дальнейшем приведет к частым простудам. Родители должны следить, чтобы ребенок во время прогулки и не замерз, и не перегрелся.

Надеемся, что наши рекомендации помогут вам в сохранении здоровья вашего ребенка.