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

**Тема недели: В здоровом теле- здоровый дух»**

• Соблюдайте режим дня. Очень важно приучать ребёнка просыпаться и засыпать, кушать, играть, трудиться в одно и тоже время. Следует уделять особое внимание полноценному сну.

• Прививайте ребенку культурно – гигиенические навыки Приобретённые с детства культурно-гигиенические навыки будут способствовать здоровью и повышению трудоспособности человека в течение всей его жизни. Ребёнок должен знать места хранения предметов личной гигиены (полотенце, расчёска и т.д.)

• Следите за гигиеной сна. Ребёнку необходимо ложиться спать всегда в одно и то же время и обязательно в спокойном состоянии, тогда сон становится полноценным отдыхом, полностью восстанавливающим физическую и нервную энергию.

• Рациональное питание. Правильно построенное питание ребенка с учетом его возраста, уровня физического развития, состояния здоровья, условий воспитания является основным фактором не только полноценного гармоничного развития ребенка, но и надежным средством профилактики многих заболеваний.

• Двигательная активность. Движение – это естественное состояние ребёнка. Задача взрослых – создать условия для двигательной активности ребёнка.

• Физическая культура. Систематические занятия физкультурой очень полезны для здоровья. Утренняя зарядка – желательно с растяжками и прыжками. Физкультминутка. Дыхательная гимнастика. Гимнастика для глаз. Простые приёмы массажа рук, ступней, ушных раковин, лица и других биологических активных точек тела.

• Тёплый, доброжелательный психологический климат в семье. Обстановка в которой воспитывается ребёнок, психологический климат в семье имеют огромное влияние на физическое и психическое состояния здоровья ребёнка. Главную роль в формировании у детей привычки к здоровому образу жизни является пример родителей.