

## Совместный активный досуг:

1. способствует укреплению семьи;
2. формирует у детей важнейшие нравственные качества;
3. развивает у детей любознательность;
4. приобщает детей к удивительному миру природы, воспитывая к ней бережное отношение;
5. расширяет кругозор ребенка;
6. формирует у ребенка первичные представления об истории родного края, традициях, культуре народа;
7. сближает всех членов семьи (дети живут одними задачами с родителями, чувствуют причастность к общему делу).

Проводя совместно досуг, у родителей и детей возникает тот духовный контакт, о котором многие родители только мечтают!



## Рекомендации родителям по организации активного семейного отдыха

Проведение совместного семейного отдыха – будь то семейные туристические походы, активный отдых на море, в горах, участие в спортивных семейных играх, например, «Папа, мама, я – спортивная семья», велосипедные прогулки в лес и т.д. – благотворно действуют 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 летнее время брать детей с собой в однодневные туристические походы, совершать совместный отдых на море, на даче, организовывать совместные дворовые затеи с подвижными играми.
3. Можно вместе загорать, плавать, устраивать шумные, подвижные игры на улице.
4. Устраивать совместные семейные чтения о здоровом образе жизни. (Например, стихотворение А.Барто «Девочка чумазая» вызовет желание малышей умываться и мыть руки с мылом, произведение С. Михалкова «Про девочку, которая плохо кушала» поможет побороть плохой аппетит, стихотворение С. Михалкова «Про мимозу» расскажет о необходимости закаливания и т.п.)

*Здоровье – это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов.  
(Всемирная организация здравоохранения)*

## Уважаемые родители! Помните!

**Здоровая семья — это крепость, в которой ребенок чувствует себя защищенным!**



МБОУ «СШ № 27»



**Активный образ жизни:  
основа крепкого  
здоровья ребенка**



г. Норильск,  
2024 год

## 7 АПРЕЛЯ – ВСЕМИРНЫЙ ДЕНЬ ЗДОРОВЬЯ

### Рекомендации родителям о здоровом образе жизни ребёнка

Дорогие взрослые! Вашему ребёнку как воздух необходим режим дня, разумно составленный, соответствующий возрастным особенностям. То, что ребёнок привыкает в одно и то же время есть, спать, активно действовать, создаёт благоприятные предпосылки для его всестороннего развития.

Режим дня должен быть достаточно гибким. В зависимости от условий (домашних, климатических, от времени года, индивидуальных особенностей ребёнка) он может меняться, но не более чем на 30 минут в ту или иную сторону.

После зарядки ребёнку необходимо принимать водные процедуры (закаляться водой). Начинать надо с самых простых процедур: умывания, обтирания, потом перейти к обливанию, к прохладному душу, а можно и к более сложным – купанию в бассейне или открытом водоёме.

Недостаточная двигательная активность – гипокинезия – все больше «молодеет». Она отмечается не только у детей старшего возраста, но все чаще у младших школьников, дошкольников и даже у совсем маленьких детей. Двигательная активность является важнейшим компонентом образа жизни и поведения дошкольников. Она зависит от организации физического воспитания детей, от уровня их двигательной подготовленности, индивидуальных особенностей, телосложения и функциональных возможностей растущего организма. Дети, систематически занимающиеся физкультурой, отличаются жизнерадостностью, бодростью духа и высокой работоспособностью. Физическая культура занимает ведущее место в воспитании детей и немалая роль в приобщении детей с раннего возраста к здоровому образу жизни ложится на плечи родителей.

Для снятия возбуждения перед сном, можно использовать аромалампу с маслом лаванды (2-3 капли). Посидеть на кровати рядом с ребёнком; мягко, плавно погладить его по спине вдоль позвоночника, поцеловать, сказать, что завтра все будет хорошо, все у него получится, что он умный и добрый.

Перед завтраком дайте ребёнку выпить стакан фруктового или овощного сока. Используйте при приготовлении блюд продукты, богатые минералами и микроэлементами, белками, легкими углеводами, витаминами.

Обеспечивайте ребенка одеждой из натуральных волокон, чтобы она способствовала полноценному кожному дыханию и правильному теплообмену.



т  
е

## ПРАВИЛА СОХРАНЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОГО И ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ

1. Начинайте день с чувством радости. Ощущайте себя хозяином своей судьбы, не позволяйте окружающим требовать от вас слишком много.
2. Чаще улыбайтесь. Не оказывайте слишком большое давление на своих детей, принимайте их такими, какие они есть.
3. Относитесь к людям так, как, вы хотели бы, чтобы они относились к вам.
4. Избегайте отрицательных утверждений (мне постоянно не хватает времени, я не могу).
5. Питайтесь регулярно и разнообразно. Занимайтесь спортом, чаще бывайте на свежем воздухе, больше ходите.
6. Следите за сном.
7. Соблюдайте психоэмоциональное равновесие.
8. Помните восточную мудрость: «Трудитесь, не перенапрягаясь. В работе не ленитесь, но и не доводите себя до истощения сил». Любите свою душу и тело, старайтесь окружить их комфортом.

*«Будьте добрыми, если захотите.  
Будьте мудрыми, если сможете.  
Но здоровыми вы должны быть всегда»*

*Конфуций*