**Консультация (старшая группа) на тему:**

**Рекомендации родителям о здоровом образе жизни ребенка.**

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.

Семейный кодекс здоровья.

1. Каждый день начинаем с зарядки.

2. Просыпаясь, не залеживаемся в постели.

3. В детский сад, в школу, на работу – пешком в быстром темпе.

4. Будем щедрыми на улыбку, никогда не унываем!

5. При встрече желаем друг другу здоровья (Здравствуй!)

6. Режим – наш друг, хотим все успеть – успеем!

7. Ничего не жевать сидя у телевизора!

8. В отпуск и выходные – только вместе!

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 дошкольников 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, стихотворение А.Барто «Девочка чумазая» вызывает 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.)