**Рекомендации родителям** **по укреплению здоровья детей**

*Дети растут и развиваются, насколько это будет гармонично, зависит не только от педагогов, но и от родителей!*

*Родители обязаны ежедневно находить время для занятий физическими упражнениями со своими детьми и тщательно следить за их здоровьем, обращая внимание на внешний вид, настроение и самочувствие ребенка.*

*Физические упражнения только тогда принесут пользу, когда ими занимаются систематически.*

***Купание, плавание****– один из самых полезных видов физических упражнений. Они способствуют оздоровлению детей, укрепляют их нервную систему.*

*Регулярные занятия плаванием имеют укрепляющий эффект, поскольку такие дети почти не болеют простудами. Занятия плаванием оказывают стимулирующее воздействие на систему кровообращения, развивают сердечную мышцу, тонизируют кожу ребенка. Дети, которые занимаются плаванием, отличаются прекрасным аппетитом, крепко спят и их нервная система более уравновешена, они меньше капризничают и реже плачут. Плаванье помогает сформировать у них с самого детства такие полезные черты характера, как дисциплинированность, самостоятельность, умение быстро принимать решение и реагировать на смену обстановки, смелость и решительность. Трудно переоценить важность занятий плаванием в период формирования опорно-двигательного аппарата. В водной среде отсутствуют статические нагрузки на мускулатуру скелета, минимизируются нагрузки и на позвоночный столб. Плаванье способствует равномерному распределению напряженности мышечного каркаса, что самым положительным образом сказывается на формировании правильной осанки. Ребенку, который уже «заработал» себе сколиоз, врач непременно посоветует регулярное посещение бассейна.*

*С помощью воды можно закаливать носоглотку. Для этого следует полоскать горло прохладной водой, затем холодной. Данный вид закаливания рекомендован детям школьного возраста.*

*Полоскают горло ежедневно утром и вечером. Первоначальная температура воды должна составлять 28-30 градусов. Конечная температура 10-15 градусов. Температура понижается постепенно, каждые десять дней на 1 градус. Обливание ног – еще одна разновидность водных процедур. Для этого понадобится таз. Ребенку поливают ноги водой (ноги ставят в таз). Начальная температура воды 28-30 градусов. Конечная температура должна быть не ниже 10 градусов. После обливания, следует сухим полотенцем тщательно вытереть ноги.*

***Воздушные ванны****также приносят неоспоримую пользу. Благодаря воздействию кислорода, каждая клеточка тела ребенка насыщается энергией, активизируются сосуды, они поддерживаются в тонусе. Детки прекрасно спят в проветренных комнатах и просыпаются отдохнувшими и веселыми. Для приучения ребенка к воздуху с улицы следует начинать с одного проветривания и перейти вскоре до трех раз в день – это оптимальное количество проветриваний для поддержания свежести в помещении. Благотворно влияет на здоровье****ходьба босиком****: по песку, гальке, или траве летом, и просто по квартире – зимой. Хождение босиком не только закаляет, но и стимулирует нервные окончания, находящиеся на стопе, положительно влияет на работу внутренних органов.*

*Нормальное развитие и состояние здоровья обеспечивается созданием оптимальных условий, то есть организацией правильного режима. Приучая детей к определенному режиму, к выполнению гигиенических требований, мыПолоскают горло ежедневно утром и вечером. Первоначальная температура воды должна составлять 28-30 градусов. Конечная температура 10-15 градусов. Температура понижается постепенно, каждые десять дней на 1 градус. Обливание ног – еще одна разновидность водных процедур. Для этого понадобится таз. Ребенку поливают ноги водой (ноги ставят в таз). Начальная температура воды 28-30 градусов. Конечная температура должна быть не ниже 10 градусов. После обливания, следует сухим полотенцем тщательно вытереть ноги.*

***Сон****. Только во время сна ребенок получает полный отдых. Сон должен быть достаточно продолжительным: школьники младших классов должны спать 10–11 часов. Из этого времени необходимо, особенно для младших детей, выделить часа полтора для дневного сна. Дети должны ложиться не позднее 8—9 часов вечера.*

***Питание.****Дети получают питание 4—5 раз в день. Первая еда дается через полчаса, во всяком случае, не позднее, чем через час после пробуждения ребенка, а последняя — часа за полтора до сна. Между приемами пищи должны быть установлены промежутки в 3—4часа, их надо строго соблюдать. Наиболее сытная еда дается в обед, менее сытная — на ужин.*

***Прогулки.****Как бы точно ни соблюдалось время сна и еды, режим нельзя признать правильным, если в нем не предусмотрено время для прогулки. Дети должны проводить на свежем воздухе как можно больше времени, чтобы быть здоровыми и крепкими. В летнее время дети могут находиться более 6 часов в день на улице, а в осеннее и зимнее время дети должны быть на воздухе не менее 4 часов. Лучшее время для прогулок с детьми — между завтраком и обедом и после дневного сна, до ужина.*

***Совет родителям:***

*1. Старайтесь, чтобы ребенок больше двигался, бегал, прыгал.*

*2. Включите в рацион полезные для глаз продукты: творог, кефир, отварную морскую рыбу, морепродукты, говядину, морковь, капусту, чернику, бруснику, клюкву, петрушку, укроп.*

*3. Следите за его осанкой - при «кривой» спине нарушается кровоснабжение головного мозга, которое и провоцирует проблемы со зрением. Запомните: расстояние между книгой и глазами должно быть не менее 25-30 см.*

*4. Не допускайте, чтобы ребенок подолгу сидел перед телевизором, а если уж сидит, то только строго напротив и не ближе трех метров.*

*5. Не читать лежа и как можно меньше при искусственном освещении.*

*6. Дошкольник может играть на компьютере не более получаса в день, после 7 лет - 1 час в день или два подхода по 40 минут.*

*7. Про игры на сотовом телефоне лучше забыть.*

*8. Ежедневно делайте вместе гимнастику глаз – превратите эту процедуру в увлекательную игру!*

***Помните****: Родители должны освоить азбуку воспитания и не бояться самостоятельно и активно заниматься со своими детьми. Без помощи родителей любые усилия в этом направлении могут пойти насмарку.*