Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение

«Средняя общеобразовательная школа №23»

городского округа город Стерлитамак Республики Башкортостан

**Памятка для родителей**

**по формированию**

**здорового образа жизни у детей.**



Каждому из нас нужно такое место, где можно не притворяться, где тебя не обманут, где тебе спокойно и хорошо, где можно отдохнуть всей душой. Такое место – твоя семья, дом.

Народная мудрость гласит: в здоровом теле – здоровый дух.

Сегодня много говорят о здоровом образе жизни, а что же конкретно относится к понятию здоровый образ жизни?

**Предлагаем Вам короткие рекомендации.** В первую очередь:

- **Режим дня.** Режим дня школьников обычно разделяется на следующие компоненты: - учебные занятия в школе; - выполнение домашних заданий; - сон; - питание; - занятия физическими упражнениями; - отдых; - занятия в свободное время. Его значение состоит в предельной минимизации энерготрат и в повышении работоспособности организма, что способствует укреплению здоровья.

- **Рациональное питание** **ребенка** (питание должно соответствовать возрасту). Помните, что простая пища полезнее для здоровья, чем искусные яства.

- **Закаливание и гигиенические процедуры.** Закаливание дает организму возможность сопротивляться всевозможным простудам и вирусам, которые не только ослабляют организм, но и нарушают принятый распорядок дня. Используйте естественные факторы закаливания - солнце, воздух и воду. То же касается и соблюдения правил личной гигиены, ведь не соблюдение этого важного компонента является прямым путем к всевозможным заболеваниям.

- **Спорт** дарит мудрость и оптимизм. Занятие спортом поможет снять лишнее напряжение, укрепить силу воли и развить уверенность в себе. К тому же спорт - это прекрасный отдых для души и тела. Физические упражнения очень важны для школьников, так как умеренные нагрузки позволяют расти организму, способствуют правильному обмену веществ в организме. Кроме того, регулярные физические нагрузки дисциплинируют.

Уважайте спортивные интересы и пристрастия своего ребенка, поддерживайте желание участвовать в спортивных мероприятиях класса и школы и участвуйте в спортивных мероприятиях класса и школы, рассказывайте о своих спортивных достижениях в детстве и юности, дарите своим детям спортивный инвентарь и снаряжение, демонстрируйте свой пример занятий физкультурой и спортом, совершайте со своим ребенком прогулки на свежем воздухе всей семьей, походы и экскурсии, радуйтесь успехам в спорте своего ребенка и его друзей, на самом видном месте в доме помещайте награды за спортивные достижения своего ребенка. В формировании ответственного отношения ребенка к своему здоровью используйте пример авторитетных для него людей: известных актеров,  музыкантов, спортсменов.

- **Здоровый образ  жизни и вредные привычки.** Самым лучшим способом оградить школьника от вредных привычек является личный пример родителей. Рассказывайте о негативных последствиях вредных привычек.

Положительный пример родителей существенно влияет на формирование у детей стремления заниматься физической культурой в свободное время всей семьей. Формы могут быть разными - туристические походы пешком или на лыжах, игры, участие в коллективных соревнованиях. Если взрослые регулярно занимаются физической культурой и спортом, соблюдают режим, правила гигиены и закаливания, то дети, глядя на них, систематически будут делать утреннюю зарядку, заниматься физическими упражнениями и спортивными играми. Стадионы, дворовые спортивные площадки, другие простейшие спортивные сооружения могут с успехом стать местами обучения детей навыкам физической культуры. Особую роль в этом плане должны играть летние оздоровительные лагеря.

Физическому воспитанию не только мальчиков, но и девочек оба родителя должны придавать большое значение.

Приучите Вашего ребенка самого заботиться о своем здоровье: выполнять гигиенические процедуры, проветривать помещение и т.д.

Контролируйте досуг вашего ребенка: просмотр телепередач, встречи с друзьями, прогулки на свежем воздухе.