**Памятка для родителей по формированию здорового образа жизни у детей**.

1.Новый день начинайте с улыбки и утренней разминки.

2. Соблюдайте режим дня.

3. Лучше умная книга, чем бесцельный просмотр телевизора.

4. Любите своего ребёнка - он ваш. Уважайте членов своей семьи, они – попутчики на вашем пути.

5. Обнимать ребёнка следует не менее 4 раз в день, а лучше 8 раз.

6. Не бывает плохих детей, бывают плохие поступки.

7. Положительное отношение к себе - основа психологического выживания.

8. Личный пример здорового образа жизни - лучше всякой морали.

9. Используйте естественные факторы закаливания - солнце, воздух и воду.

10. Помните: простая пища полезнее для здоровья, чем искусные яства.

11. Лучший вид отдыха - прогулка с семьей на свежем воздухе.

**Уважаемые родители!**

**Рекомендации родителям**

**по формированию здорового образа жизни у детей.**

Здоровье Вашего ребенка является важнейшей ценностью и наша общая задача – сохранить и укрепить его.

ПОМНИТЕ: пример родителей является определяющим при формировании привычек и образа жизни ребенка.

Растущий организм ребенка нуждается в особой заботе, поэтому детям необходимо соблюдать режим труда и отдыха.

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.

Традиции здорового питания в семье – залог сохранения здоровья ребенка.

В формировании ответственного отношения ребенка к своему здоровью используйте пример авторитетных для него людей: известных актеров,  музыкантов, спортсменов.

**Уважаемые родители!**

Школа предлагает вам сотрудничество в воспита­нии вашего ребенка. Ваш ребенок для вас — это ваше будущее, это ваше бес­смертие. Ведь каждый человек физически продолжается в своих детях, внуках, в своих потомках. И вы, конечно, хотите, чтобы ваше физическое продолжение было достойным, чтобы оно не только сохранило все ваши достоинства, но и преумножило их.

Мы — школа, учителя — тоже крайне заинтересованы в том, чтобы ваш ребенок стал полноценным человеком, культурной, высоконравственной, твор­чески активной и социально зрелой личностью. Для этого мы работаем, отдаем детям свои души и сердца, свой опыт и знания. Для того чтобы наше сотрудничество было плодотворным, мы рекомендуем вам придерживаться в воспитании вашего ребенка следующих основных правил семейного воспитания:

**1.** Семья — это материальная и духовная ячейка для воспитания детей, для супружеского счастья и радости. Основой, стержнем семьи является суп­ружеская любовь, взаимная забота и уважение. Ребенок должен быть членом семьи, но не ее центром. Когда ребенок становится центром семь, и родители приносят себя ему в жертву, он вырастает эгоистом с завышенной самооцен­кой, он считает, что «все должно быть для него». За такую безрассудную лю­бовь к себе он зачастую отплачивает злом — пренебрежением к родителям, к семье, к людям.

Не менее вредно, конечно, равнодушное, тем более пренебрежительное отношение к ребенку. Избегайте крайностей в любви к ребенку.

**2.** Главный закон семьи: все заботятся о каждом члене семьи, а каж­дый член семьи в меру своих возможностей заботится обо всей семье. Ваш ребе­нок должен твердо усвоить этот закон.

**3.** Воспитание ребенка в семье — это достойное, непрерывное приобре­тение им в процессе жизни в семье полезного, ценного жизненного опыта. Глав­ное средство воспитания ребенка — это пример родителей, их поведение, их деятельность, это заинтересованное участие ребенка в жизни семьи, в ее забо­тах и радостях, это труд и добросовестное выполнение им ваших поручений. Слова — вспомогательное средство. Ребенок должен выполнять определенную, все усложняющуюся по мере взросления работу по дому для себя, для всей семьи.

**4.** Развитие ребенка — это развитие его самостоятельности. Поэтому не опекайте его, не делайте за него то, что он может и должен сделать сам. Помогайте ему в приобретении умений и навыков, пусть он научится делать все то, что умеете вы. Не страшно, если он сделает что-то не так, как надо: ему полезен опыт ошибок и неудач. Разъясняйте ему его ошибки, обсуждайте их вместе с ним, но не наказывайте за них. Предоставьте ему возможность по­пробовать себя в разных делах, чтобы определить свои способности, интересы и склонности.

**5.** Основа поведения ребенка — это его привычки. Следите за тем, что­бы у него образовались добрые, хорошие привычки и не возникали дурные. Нау­чите его различать добро и зло. Разъясняйте вред куреня, алкоголя, наркотиков, распущенности, вещизма, лжи. Учите его любить свой дом, свою семью, добрых людей, свой край.

 Важнейшей привычкой для него должно стать соблюдение режима дня. Выработайте вместе с ним разумный режим дня и строго следите за его вы­полнением.

**6.** Для воспитания ребенка очень вредны противоречия в требованиях родителей. Согласуйте их между собой. Еще более вредны противоречия между вашими требованиями и требованиями школы, учителей. Если вы не согласны с нашими требованиями или они вам непонятны, придите к нам, и мы вместе об­судим возникшие проблемы.

**7.** Очень важно создать в семье спокойный, доброжелательный кли­мат, когда никто ни на кого не кричит, когда даже ошибки и проступки обсуж­даются без брани и истерики. Психическое развитие ребенка, формирование его личности в большой степени зависит от стиля семейного воспитания. Нормаль­ный стиль — это демократический, когда детям предоставляется определенная самостоятельность, когда относятся к ним с теплотой и уважают их лич­ность.Но важнее всячески спо­собствовать развитию у него самоконтроля, самоанализа и саморегуляции своей деятельности и поведения.

Не оскорбляйте ребенка своими подозрениями, доверяйте ему. Ваше до­верие, основанное на знании, будет воспитывать у него личную ответствен­ность. Не наказывайте ребенка за правду, если он признался в своих ошибках сам.

**8.** Приучайте ребенка заботиться о младших и старших в семье. Мальчик пусть уступает девочке, с этого начинается воспитание будущих отцов и матерей, подготовка счастливого супружества.

**9.** Следите за здоровьем ребенка. Приучайте его заботиться самому о своем здоровье, о физическом развитии. Помните, что за годы обучения в шкале ребенок переживает в той или иной форме возрастные кризисы: в 6-7лет, когда у ребенка возникает внутренняя позиция, осознание своих чувств и переживаний; кризис полового созревания, проходящий обычно у девочек на 2 года раньше, чем у мальчиков; и юношеский кризис поиска своего места в жизни. Будьте внимательны к ребенку в эти кризисные периоды, меняйте стиль своего отношения к нему по мере перехода от одного возрастного периода к другому.

**10.** Семья — это дом, и как всякий дом он может со временем ветшать и нуждаться в ремонте и обновлении. Не забудьте время от времени пров ерять, не нуждается ли ваш семейный дом в обновлении и ремонте.

Желаем вам успехов в трудном и благородном деле семейного воспитания вашего ребенка, пусть он приносит вам радость и счастье!

 С уважением, социальный педагог Вачаева Т.Ю.