**Памятка для родителей**

**«Здоровье ребёнка в ваших руках»**

**Здоровый образ жизни включает в себя:**

1.Правильное питание

2.Режим

3.Культурно- гигиенические навыки

4.Закаливание

5.Физкультура

6.Прогулки на свежем воздухе.

7. Отказ от вредных привычек.

 **Положительные привычки, которые ребенок**

**должен выполнять самостоятельно:**

Мыть руки перед едой, и после посещения туалета.

Полоскать рот после еды. Умываться холодной водой.

Следить за своим внешним видом.

Уметь расслабиться и гасить отрицательные эмоции.

Уметь избегать опасности. Ежедневно менять трусики и носки.

Уметь пользоваться носовым платком.

Не есть овощи и фрукты немытыми. Не есть много сладкого.

 **Рекомендации по питанию:**

1. Максимально разнообразить стол.

2.Стараться включать в рацион овощи и фрукты,

 выращенные в нашей полосе.

3.Не заставлять есть, когда не хочется.

4.Не награждать едой.

5.Не ссориться во время еды. Оставлять

 выяснение отношений на другое время.

6.Исключить из рациона напитки типа "кока - кола", чипсы.

7.Ужинать не позже, чем за 2 часа до сна.

 **Для хорошего сна нужно соблюдать определённые правила:**

1.Перед сном не наедаться.

2.Спать нужно в хорошо проветренном помещении

при температуре воздуха 16-18 градусов.

3. Спать нужно, как можно более раздетым.

4.Хорошая физическая нагрузка в течении дня способствует крепкому сну.

5.Очень здорово проводить ритуал отхода ко сну (купание, сказка на ночь, поцелуй с пожеланием спокойной ночи.

6.Время перед сном самое мирное. Никаких ссор и претензий.

7.Важно, чтобы ребёнок дома засыпал в одно и то же время.

**Закаляйте ребёнка, проводите больше времени с ним на свежем воздухе, играйте в игры, ограничьте телевизор!!!**

**Здоровье Вашего ребёнка в Ваших руках, дорогие родители!**

Подготовила Косырева Н.Е.