**Памятка для родителей**

**Закаливание воздухом**

Закаливание воздухом – это не только специальные процедуры, но и ежедневная влажная уборка, и многократное проветривание помещения, поддержание в нем оптимальной температуры воздуха + 20 градусов, во время гимнастики и подвижных игр она может быть ниже – около + 16 градусов.

Ребенок должен ежедневно гулять. Даже в ненастную погоду в любое время года дети должны быть на воздухе не менее 3,5 – 4 часов.

К специальным закаливающим процедурам относятся общие воздушные ванны, их начинают при температуре воздуха + 22 градуса продолжительностью 3 – 5 минут с последующим снижением температуры до + 18 градусов и увеличением продолжительности до 10 – 15 минут. При этом постепенно облегчается одежда ребенка: вначале обнажают руки (заменяют рубашку с рукавами футболкой, затем снимают футболку, оставляя малыша в одних трусиках).

Закаливание свежим воздухом полезно всем детям, не зависимо от возраста, но особенно важно, если ребенок ослаблен. В то же время известно, что многие родители ошибочно считают необходимым всячески оберегать от «дуновения воздуха» слабого, часто болеющего ребенка. Нередко забота о нем сводится к тому, что его как можно теплее одевают, кутают. В такой одежде ребенку жарко, она затрудняет его движения, в результате – очередная простуда.

Свежий воздух – замечательное средство закаливания детского организма!

**«ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У ДЕТЕЙ»**

* Новый день начинайте с улыбки и с утренней разминки.
* Соблюдайте режим дня.
* Помните: лучше умная книга, чем бесцельный просмотр телевизора.
* Любите своего ребенка, он - ваш. Уважайте членов своей семьи, они - попутчики на вашем пути.
* Обнимать ребенка следует не менее 4 раз в день, а лучше - 8 раз.
* Положительное отношение к себе - основа психологического выживания.
* Не бывает плохих детей, бывают плохие поступки.
* Личный пример по ЗОЖ - лучше всякой морали.
* Используйте естественные факторы закаливания - солнце, воздух и вода.
* Помните: простая пища полезнее для здоровья, чем искусные яства.
* Лучший вид отдыха - прогулка с семьей на свежем воздухе, лучшее развлечение для ребенка - совместная игра с родителями.
* Следите за гигиеной сна вашего ребёнка.
* Берегите нервную систему вашего ребёнка.
* Прививайте гигиенические навыки. Главную роль играет пример семьи.