Консультация для родителей

«Радуга здоровья».

ПОНЕДЕЛЬНИК - **ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ**.

После обильной, вкусной пищи в выходные дни,сделайте этот день разгрузочным днем, посвященным **здоровой пище**. Вместе с ребенком готовьте вкусные салаты, коктейли. Распределите обязанности: кто-то моет, кто-то режет, заправляет, приглашает к столу.

Фантазируйте, ищите вместе рецепты.

ВТОРНИК – ВОЗДУХ И ДВИЖЕНИЕ

Вечер посвящен активной прогулке на свежем воздухе. Возвращаясь из детского сада, не спешите домой, пройдитесь пешком, зайдите во двор,где есть спортивные снаряды или прогуляйтесь с ребенком в парке. Обязательно спланируйте прогулку в любую погоду, длительностью около часа.

СРЕДА - ЗАКАЛИВАНИЕ

Ручные ванны. Как закаливать ребенка дома с помощью ручных ванн, и что для этого нужно?

Берете таз, наливаете теплой воды, добавляете настой трав ромашки или череды, можно добавить 1 ст. ложку морской соли. Бросить в воду резиновые игрушки и предложить ребенку искупать их. При манипуляции с игрушками в воде у ребенка развивается моторика кисти руки и пальцев. Температуру воды вы постепенно снижаете на 1-2 **градуса** и доводите до температуры воды из крана. Этим достигается закаливающий эффект. Поплескавшись в воде, ребенок моет руки с мылом под краном. Длительность ручной ванны от 3 до 5 м.

ЧЕТВЕРГ- ДОМАШНИЙ СТАДИОН.

В вашем домашнем стадионе могут быть стандартные тренажеры-мячи, скакалки, обручи, но можно изготовить своими руками и нестандартное оборудование. В игру *«Серсо»* может играть вся семья. Игра развивает внимание, глазомер, ловкость, воспитывает терпение, формирует навыки самоконтроля. *«Серсо»* изготавливается из пластиковой бутылки

и теннисного мячика, тесьмы. Тренажер *«Удочка»*. Из картона вырезается 10 рыбок, к каждой крепится скрепка, затем прикрепляются к палочкам лески и магниты. Удочки готовы.

Играя с ребенком, дайте ему возможность восхищаться вами: *«Какой папа сильный!»*, *«Какая ловкая мама!»*. Постепенно совместные занятия станут счастливыми событиями недели.

ПЯТНИЦА – ВЕЧЕР ЭМОЦИОНАЛЬНОГО **ЗДОРОВЬЯ**.

Вечер пятницы -идеальная возможность заняться совместным делом, сближающим, объединяющим всех членов семьи.

-Ужин с сюрпризом.

-Вечер семейных фотографий, историй.

-Вечер удивлений.

-Планы на ближайшие выходные, на лето.

Нередко в суете будней мы забываем, что *«СЕМЬЯ»*-это не только МЫ, но и семь Я. У каждого в душе есть, что-то сокровенное, что удивит, **обрадует или огорчит**, но наверняка не оставит равнодушным. Каким бы замечательным не был детский сад, какие бы профессионалы в нем не работали, никто не поможет вашему ребенку лучше, чем вы; не поймет и не примет его таким, какой он есть. Если малыш будет твердо знать, что в конце шумного дня его ждет *«тихая пристань»*, день или неделя в саду не покажутся ему такой оглушающей вечностью и стресс отступит.

СУББОТА - ДЕНЬ АКТИВНОГО ОТДЫХА.

В этот день возможны любые развлечения, связанные с поездками в зоны отдыха, в лес, в парк, прогулки на лыжах, на коньках, посещение бассейна. Дальние выезды всей семьей лучше планировать в субботу, чтобы в течение следующего дня ребенок мог успокоиться и войти в привычный ритм жизни.

ВОСКРЕСЕНЬЕ – БАНЯ.

На протяжении многих веков на Руси было принято париться в бане целыми семействами. Те дети,которые регулярно пользуются банными процедурами, меньше болеют гриппом и ОРВИ, так как основательное прогревание в бане способствует активной выработке в организме интерферона. Уже после 10-15 посещений бани у многих детей заболеваемость уменьшается в 2-2,5 раза. А закончить банную процедуру лучше всего,выпив кружку свежезаваренного чая из трав.

**ЗДОРОВЬЯ ВАМ И ВАШИМ ДЕТЯМ**!