**Семейный кодекс здоровья**

1. Каждый день начинаем с зарядки.

2. Просыпаясь, не залеживаемся в постели.

3. умываемся холодной водой, она дарит бодрость и закалку.

4. В детский сад, в школу, на работу – пешком в быстром темпе.

5. Всегда улыбаемся, никогда не унываем!

6. При встрече желаем друг другу здоровья (Здравствуй!)

7. Режим – наш друг, хотим все успеть – успеем!

8. Ничего не жевать сидя у телевизора!

9. В отпуск и выходные – только вместе!

**Совместный активный досуг:**

1. Способствует укреплению семьи;

2. Формирует у детей важнейшие нравственные качества;

3. Развивает у детей любознательность;

4. Приобщает детей к удивительному миру природы, воспитывая к ней бережное отношение;

5. Расширяет кругозор ребенка;

6. Формирует у ребенка первичные представления об истории родного края, традициях, культуре народа;

7. Сближает всех членов семьи (дети живут одними задачами с родителями, чувствуют причастность к общему делу).

Проводя совместно досуг, у родителей и детей возникает тот духовный контакт, о котором многие родители только мечтают.

**Рекомендации родителям по организации активного семейного отдыха**

Проведение совместного семейного отдыха – будь то семейные туристические походы, активный отдых на море, в горах, участие в спортивных семейных играх, например, «Папа, мама, я – спортивная семья», велосипедные прогулки в лес и т.д. – благотворно действуют на дошкольников и их родителей. Родители совместно с детьми могут:

1. В зимнее время – совершать лыжные прогулки с детьми, кататься на коньках, на санках, совершать пешие прогулки в ближайший лес, парк, лепить во дворе снежные крепости, фигуры.

2. В весеннее и осеннее время – брать детей с собой в однодневные туристические походы, совершать совместный отдых на море, на даче, организовывать совместные дворовые затеи с подвижными играми.

3. В летнее время – загорать, плавать, устраивать шумные, подвижные игры на улице.

4. Устраивать совместные семейные чтения о здоровом образе жизни. (Например, стихотворение А. Барто «Девочка чумазая» вызовет желание малышей умываться и мыть руки с мылом, произведение С. Михалкова «Про девочку, которая плохо кушала» поможет побороть плохой аппетит, стихотворение С. Михалкова «Про мимозу» расскажет о необходимости закаливания и т.п.)