**Памятка родителям по формированию**

**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.

 Не делайте за ребёнка то, что хотя и с трудом, может выполнить сам. Пусть он сам старается.

 Будьте всегда и во всём примером для вашего ребенка.

**«С ребенком в музей»**

Наш город - Санкт-Петербург знаменит своими музеями, в которых можно

увлекательно и познавательно провести выходные дни всей семьей. Однако

родители знают, что не всегда удовольствие от посещения музея с детьми

оказывается, полноценным. Маленькие петербуржцы быстро устают от

сложных взрослых экскурсий, обилия незнакомых слов и новых впечатлений,

необходимости вести себя прилично, отсутствия возможности побегать,

поболтать и посмеяться. Поэтому нередко поход в музей с детьми, который

планировался не одну неделю, заканчивается обидами и ссорами.

Сейчас музеи Петербурга уделяют большое внимание развитию программ и

занятий, ориентированных на детей. Создаются специальные музеи,

стремящиеся не столько поразить воображение уникальным собранием

исторических ценностей, но и учесть особенности восприятия и сферы

интересов ребенка. В них часто есть возможность не только посмотреть на

экспонаты, но и потрогать, подергать, поставить эксперимент или поиграть в

игру.

Сюда можно прийти с уверенностью, что сотрудники постараются не просто

провести занятие, но и заинтересовать ребенка. А родители смогут тоже

найти для себя что-то новое и интересное.

Посещение музея и подготовка к этому событию должны создавать у ребенка

праздничное настроение. Перед посещением расскажите о музее, о правилах

поведения в нем. Также вы должны располагать необходимой информацией,

чтобы ответить на любой детский вопрос. После посещения музея

обязательно поинтересуйтесь у вашего ребенка, что ему особенно

понравилось и запомнилось при посещении музея.

Список рекомендованных детям музеев Санкт-Петербурга поможет вам

спланировать культурную программу в выходные:

**Зоологический музей**

Зоологический музей для детей - коллекция музея содержит более 30000

экспонатов, построение экспозиции обусловлено научной систематизации

животных. В залах музея можно не только познакомиться с внешним видом и

строением животных, но и посмотреть на карте их географическое

распространение...

м Гостиный двор, Невский проспект, Адмиралтейская

 **Планетарий**

Петербургский планетарий - музей приглашает детей на занимательные и

образовательные программы. Для посетителей работают обсерватория,

звездный зал, лаборатория занимательных опытов, малый зал &quot;Планетка&quot;, а

также дети смогут отправиться в Космические путешествия...

м Горьковская

**Интерактивный музей-театр & quot: Сказкин дом & quot;**

Интерактивный детский музей-театр &quot; Сказкин дом & quot; - все экспонаты этого

музея представляют собой словно декорации из сказочных мультиков. Дети

могут принять участие в спектаклях и водить хороводы на волшебной

полянке, искать колобка в сказочном лесу, скрываться от бабы-яги в

настоящей избушке...

м Горьковская, Спортивная - первая сцена

м Пионерская - вторая сцена

**Музей кукол**

Петербургский музей кукол - первый негосударственный детский музей

Санкт-Петербурга, подробно рассказывающий об истории кукол. Экспозиция

музея расположена в восьми залах, где выставлены фольклорные куклы,

интерьерные куклы, сказочные персонажи, текстильные коллажи, маски и

даже фривольные куклы в зале для взрослых...

м Василеостровская

 **Крейсер &quot:Аврора&quot**

Музей для детей на крейсере «Аврора» - бывший боевой крейсер,

принимавший участие в русско-японской войне, получивший известность

благодаря холостому залпу, послужившему в 1917 году сигналом к началу

Великой Октябрьской революции... м. Горьковская

**Планета динозавров**

Музей для детей &quot;Планета динозавров&quot; - это выставка движущихся восковых

фигур, воссоздающих фигуры живых существ, населявших нашу планету

много веков тому назад. Фигуры динозавров представлены в четырех залах, с

ними можно сфотографироваться и даже потрогать этих доисторических

животных...

м Горьковская (в здании Планетария)

 **Музей воды**

Музей & quot; Вселенная воды & quot; - экспонаты музея рассказывают об истории

создания водоснабжения в Санкт-Петербурге. Многочисленные

мультимедийные экспозиции позволяют оценить важность воды в природе и

жизни человека. Экспозиция &quot; Подземный Петербург & quot; демонстрирует

системы водопровода в городе с помощью наглядных макетов...

м Чернышевская

 **Музей-выставка &quot; Тело человека&quot**;

Выставка &quot;Тело человека&quot; - уникальный проект, представляющий огромную

коллекцию анатомических экспонатов. В экспозиции представлены

забальзамированные фрагменты тела человека, причем как здоровые, так и

пораженные различными болезнями и последствиями вредных привычек.

Детям экспонаты помогут понять работу человеческого организма в целом и

осознать всю пагубность неправильного образа жизни...

м Петроградская

 **Музей микроминиатюры &quot:Русский Левша&quot**

Музей микроминиатюры «Русский Левша» - рассмотреть экспонаты музея

микроминиатюры в деталях можно только с помощью увеличительных

устройств, вмонтированных в выставочные формы. В коллекции музея

около 50 экспонатов: подкованная блоха (подковы блохи в 6 миллионов раз

меньше подковы лошади), караван верблюдов в игольном ушке (высота

верблюдов 0,07-0,08 мм), роза внутри волоса и новые авторские

произведения - на срезах маковых зернышек знакомые герои мультфильмов,

 &quot;маленькая слава&quot; - КУБОК УЕФА (высота работы 2 мм!), награды...

м Гостиный двор, Невский проспект

**Интерактивный музей &quot;Лабиринт Ум&quot;**

В детском музее занимательной науки «Лабиринт Ум» можно весело изучать

скучные предметы, каждый раз узнавая что-то новое. Здесь есть несколько

тематических зон, каждая из которых демонстрирует детям экспонаты из

разных областей: физики, химии, динамики, оптики...

м. Петроградская

**Ботанический сад**

Ботанический музей - ботанический сад приглашает в свои оранжереи

любителей редких тропический растений. С мая по сентябрь кроме

оранжерей открыт еще великолепный парк. Каждому посетителю будет

предложено присоединиться к увлекательной экскурсии по оранжереям

ботанического сада...

м Петроградская

 **Музей живых бабочек**

Музей живых тропических бабочек - уникальная возможность оказаться в

тропическом лесу среди райских цветов. Прекрасный шанс детям

внимательно и с близкого расстояния рассмотреть бабочек, которые

свободно летают вокруг и даже садятся на посетителей музея...

м Пушкинская, Звенигородская и м Чкаловская

Музей артиллерии и инженерных войск

**Военно-исторический музей артиллерии, инженерных войск и войск связи** -

коллекция музея насчитывает более 200 тысяч экспонатов, среди которых

стрелковое и холодное оружие, военная форма, знамена, карты, ордена,

медали, снаряды, трофеи...

м Горьковская

**Музей хлеба**

Санкт-Петербургский музей хлеба - музей рассказывает об истории развития

хлебопечения, традициях чаепития и гостеприимства. В музее представлены

различные образцы выпечки, коллекция самоваров, кухонная утварь, а также

воссозданы интерьеры русской мелочной лавки. Детям расскажут как растет

хлеб из каких он бывает злаков...

м Площадь Восстания, Лиговский пр.

**Музей железнодорожной техники**

Музей железнодорожной техники (или музей паровозов) был открыт в 1991

году на путях бывшего Варшавского вокзала. Экспонатами музея

железнодорожной техники стали настоящие паровозы, вагоны, локомотивы и

другая железнодорожная техника разных периодов. Здесь есть и старейший

российский пассажирский вагон, выпущенный в 1878 году, и все модели

пассажирских вагонов 20-го века, и различные типы товарных вагонов...

м Балтийский вокзал

 **Музей железнодорожного транспорта**

Музей железнодорожного транспорта России - в одиннадцати залах музея в

хронологическом порядке расположены экспонаты, позволяющие проследить

историю развития железнодорожного транспорта в России. Особым

вниманием у детей и взрослых пользуются действующие макеты железных

дорог...

м Садовая, Сенная

 **Музей метро**

Музей метрополитена - экспозиция музея представляет историю

возникновения и развития «внеуличной железной дороги» России,

запечатленную в медалях, кубках, проектах станций и т.д. Там же можно

увидеть образцы формы машинистов, модель вагона-пылесоса, так и

оставшийся проектом, устаревший турникет, работавший на пятачках, можно

зайти в электропоезд, на котором каждый день ездят миллионы горожан, с

одной лишь разницей - дверь в кабину машиниста открыта, куда можно

войти и почувствовать себя машинистом...

м Приморская

 **Военно-морской музей**

Центральный военно-морской музей - в экспозиции музея отражена вся

богатая история Российского военного флота. Детям очень интересны

экспонаты музея, среди которых модели кораблей, морские карты, оружие,

флаги, навигационные приборы и многое другое...

м Садовая, Адмиралтейская

 **Гранд Макет Россия**

Гранд Макет Россия - уникальный экспонат музея позволяет окинуть

взглядом территорию России с высоты птичьего полета. Макет воссоздает

географическое пространство нашей страны, ее динамичное развитие,

отражает типовые и характерные явления...

м Московские ворота

 **Музей кошки**

Музей кошки - единственный в России детский музей, экспозиция которого

посвящена кошкам. Все экспонаты музея рассказывают об этих животных, их

повадках, привычках, биологических особенностях и об отношении к кошкам

в разных странах мира...

г. Всеволожск (электричкой с Финляндского вокзала или маршруткой от

метро Девяткино)

**Центр конструирования и робототехники для детей и взрослых «Лего-го»**

Центр конструирования и робототехники для детей и взрослых «Лего-го»

работает под девизом «Трогать можно все!».

В стенах центра конструирования и робототехники разместилась уникальная

лего выставка, которую, в отличие от всех существующих, можно не только

рассматривать, но и трогать руками...

м. Звездная

 **Республика Кошек**

Музей & quot; Республика Кошек & quot; - филиал музея Кошки, при этом экспозиции

музеев не дублируются. В музее представлены экспонаты, так или иначе

связанные с кошками: книги, игры, сувениры... А также есть целый зал, где живут кошки разных пород(20).м. Академическая.