

# Консультация для родителей:

## «ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ ВАШИХ ДЕТЕЙ»



Подготовила: воспитатель Чурина Анжелика  
Михайловна.  
Детский сад № 131





Все мы неоднократно слышали про необходимость здорового образа жизни, особенно для детей. Но что включает это понятие, и как действовать любящим родителям, чтобы воспитать свое чадо здоровым, с детства приучить его к правильному образу жизни?

Об этом я расскажу!





В здоровый образ жизни ребенка входят следующие составляющие:

- правильное и качественное питание;
- занятие физкультурой и спортом;
- равномерное сочетание умственных физических нагрузок;
- адекватные возрасту эмоциональные нагрузки.

Казалось бы в списке нет ничего невероятного, однако треть детей всей страны нельзя назвать здоровыми, у них начинаются какие то проблемы со здоровьем и после их уже сложнее решить.





# ЗДОРОВЫЕ ДЕТИ -ЗАСЛУГА В ПЕРВУЮ ОЧЕРЕДЬ РОДИТЕЛЕЙ!!!

Питание детей в любом возрасте должно быть как можно более разнообразным. Не забывайте о должном количестве белка, содержащегося в мясе и рыбе. Особое внимание уделите овощам, фруктам и сокам, особенно в холодное года время.





## Важная часть здорового образа жизни – занятия спортом, активный образ жизни!

Просто прекрасно, если ваш ребенок от природы подвижный, не ругайте его за неусидчивость. Переведите его свойства характера в положительное русло-запишите ребенка на танцы, спортивную секцию. Очень много доступных мест на улице есть для ребенка на стадионах, спортивных площадках. Приучать к физическим нагрузкам с самого рождения вполне по силам любому родителю. Даже если вы начнете с ежедневной зарядки и после ребенок идет в садик эта задача частично ляжет и на воспитателя, физического инструктора.







Так же обратите внимание на процедуры закаливания. Не обязательно заставляя ребенка моржевать или обливаться холодной водой . Для начала гуляйте с ребенком на улице как можно чаще . Одевайте , не стесняя его движения (особенно в зимнее время), чтобы он смог свободно бегать. Частью здорового образа жизни являются прогулки перед сном. Ребенок будет лучше спать и получит заряд большой энергии.





Обратите внимание и на эмоциональное состояние вашего ребенка. Детская психика довольно непредсказуема, а иногда выкидывает «фокусы», переходящие в проблемы с неврологией и с физическим состоянием в целом. Помните о том, что нет ничего страшнее для ребенка, когда родители ссорятся и скандалят. Если вы не можете удержаться от выяснения отношений, в крайнем случае, отправьте ребенка погулять во двор или в гости. В любом случае, не выливайте собственный стресс и агрессию на него.

**ПРИЯТНЫЙ ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ КЛИМАТ И ТЕТПЛЫЕ ОТНОШЕНИЯ В СЕМЬЕ - ЭТО ОГРОМНЫЙ ВКЛАД В ЗДОРОВЬЕ ВАШЕГО РЕБЕНКА.**



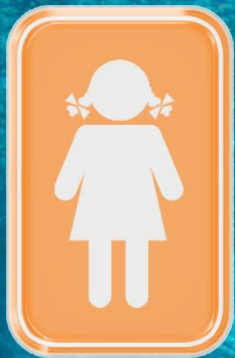




В современном обществе эмоциональные нагрузки велики даже для взрослого человека. Что уж говорить о маленьком ребенке? Количество информации получаемое детьми от ноутбуков, телевизоров и телефонов постоянно увеличивается. Ведь большинство родителей хочет чтоб их ребенок еще и пел, и танцевал, плавал или знал иностранный язык в совершенстве. Все это требует дополнительного времени, усилий. Не ждите от ребенка невозможного, остановитесь на одном-двух кружках и предоставьте ему самому выбирать занятия в своей будущей жизни.

**ВАША ЗАДАЧА - СДЕЛАТЬ РЕБЕНКА  
СЧАСТЛИВЫМ. А ДЛЯ ЭТОГО НАУЧИТЕ ЕГО  
БЫТЬ ЗДОРОВЫМ!!!**





Уделяйте как можно больше внимания своему ребенку, рассказывайте о себе, своей жизни, подавайте хороший пример. Не отделяйте здоровый образ жизни ребенка от здорового образа жизни взрослого, ведь только в здоровой семье воспитывается здоровый человек!!!

