

КОНСУЛЬТАЦИЯ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ



**В здоровом теле
– здоровый дух!**

*«Если не бежать, пока
здоров, придётся бежать,
когда заболеешь»*

Гораций

Актуальная тема для разговора во все времена – это здоровье человека. Здоровье нельзя удержать лекарствами. Но есть другое средство – движение. Физические упражнения, движение должны прочно войти в быт каждого человека, который хочет сохранить работоспособность, здоровье, полноценную долгую жизнь.

Воспитание детей - большая радость и большая ответственность и большой труд. В статье 18 Закона об образовании написано: «**Родители** являются первыми педагогами. Они обязаны заложить основы физического, нравственного и интеллектуального развития личности ребенка в младенческом возрасте».

В дошкольном детстве закладывается фундамент **здоровья ребенка**, происходят его интенсивный рост и развитие, формируются основные движения, осанка, а также необходимые навыки и привычки, приобретаются базовые физические качества, вырабатываются черты характера, без которых невозможен **здоровый образ жизни**. Каждый **родитель** хочет видеть своих детей **здоровыми и счастливыми**, но далеко не все задумываются о том, как сделать, чтобы их дети жили в ладу с собой, с окружающим миром, с людьми.

А между тем секрет этой гармонии прост - здоровый образ жизни. Он включает в себя:

- отказ от вредных привычек;
- оптимальный двигательный режим;
- рациональное питание;
- закаливание;
- личная гигиена;
- положительные эмоции.

Как правило, результатом здорового образа жизни являются физическое и нравственное здоровье. Они тесно связаны между собой. Не случайно в народе говорят:

«В здоровом теле – здоровый дух»



Полезные привычки:

- ✓ утро начинать с зарядки;
- ✓ чистить зубы;
- ✓ дышать носом;
- ✓ мыть руки перед едой;
- ✓ желать окружающим быть здоровым.



ПОЛЕЗНАЯ ПРИВЫЧКА

Вредные привычки:

- лениться;
- употреблять вредные продукты;
- поздно ложиться спать;
- постоянно пользоваться гаджетами;
- обижаться.



ВРЕДНАЯ ПРИВЫЧКА

Чек-лист важных правил здорового образа жизни.

➤ Питание

Детям для полноценного роста и развития необходимо рациональное полноценное питание. Важно помнить, что иногда дети хотят в рацион ту или иную еду потому, что в этом есть потребность их организма.

➤ Нагрузки ребенка

- физические;
- эмоциональные;
- интеллектуальные.

Живем под девизом: «Делу – время, потехе - час».

Потеря внимания, капризы, истерики, отказ от деятельности, расторможенность являются сигналом перегрузок.

➤ Свежий воздух

Помните, для нормального функционирования детский мозг нуждается в большом количестве кислорода.

➤ Двигательная активность

Движение – это естественное состояние ребенка. Пусть ваш ребенок как можно больше гуляет, играет в подвижные игры, бегает, прыгает, лазает, плавает. Все это способствуют развитию волевых качеств, уверенности в себе, ответственности, умению дружить.

➤ Водные процедуры

О значении водных процедур для здоровья человека известно издавна и подтверждено многовековым опытом. Они очень полезны для здоровья, хорошего самочувствия, прекрасного настроения

➤ Теплый, доброжелательный психологический климат в семье

Обстановка, в которой воспитывается ребенок, психологический климат в семье имеет огромное влияние на состояние физического и психического здоровья ребенка. В комфортной ситуации развитие ребенка идет быстрее и гармоничнее.

➤ Соблюдаем режим дня

Очень важно приучить ребенка просыпаться и засыпать, кушать, играть, гулять, трудиться в одно и то же время. В детском саду режим соблюдается, а вот дома не всегда. Необходимо объяснить детям, что нужно неукоснительно соблюдать режим и дома. Это учит ребенка распределять и сохранять физические и психические силы в течение дня. Это делает его более спокойным и позитивным.

Таким образом, здоровый образ жизни всех членов семьи в настоящем - залог счастливой и благополучной жизни ребенка в гармонии с миром в будущем. И если мы научим детей с самого раннего возраста ценить, беречь и укреплять своё здоровье, если мы будем личным примером демонстрировать здоровый образ жизни, то только в этом случае можно надеяться, что будущее поколение будет более здоровым и развитым не только интеллектуально, духовно, но и физически.

Здоровье - это счастье!

**Это когда ты весел
и все у тебя получается.**

Мы желаем Вам быть здоровыми!

