# КОНСУЛЬТАЦИЯ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ



«Если не бегать, пока здоров, придётся бегать, 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».

дошкольном детстве закладывается фундамент здоровья ребенка, происходят интенсивный рост и развитие, формируются основные движения, осанка, а также необходимые и привычки, приобретаются базовые качества, вырабатываются черты физические характера, без которых невозможен здоровый образ жизни. Каждый родитель хочет видеть 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:

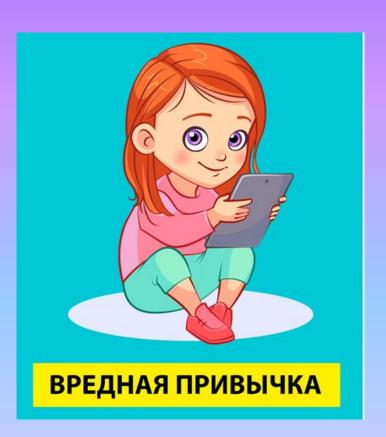
Давайте растить

детей здоровыми!

# Полезные привычки:

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





## Вредные привычки:

- > лениться;
- употреблять вредный продукты;
- ▶ поздно ложиться спать;
- ▶ постоянно пользоваться гаджетами;
- > обижаться.

# **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!

