

## Консультация для родителей «Здоровый образ жизни ваших детей»

Каждый родитель хочет видеть своих детей здоровыми и счастливыми. А между тем секрет этой гармонии прост — здоровый образ жизни.

Здоровый образ жизни — это радость для больших и маленьких в доме, но для его создания необходимо соблюдение нескольких условий:

### 1. Питание:

В организации питания Вашего ребенка постарайтесь придерживаться простых, но очень важных правил:

- питание по режиму – выработайте у ребенка привычку есть в строго определенные часы;
- для приготовления пищи используйте только натуральные продукты, не содержащие консервантов, синтетических добавок;
- включайте в рацион питания ребенка богатые витаминами и минеральными веществами продукты, особенно в весенний период;
- важно, чтобы питание было хорошо сбалансировано: в пище должно быть достаточное количество белков, жиров и углеводов;
- ежедневно на столе должны быть фрукты и овощи;
- старайтесь творчески оформить блюдо, создавая из продуктов какие-либо узнаваемые им фигурки. Ведь аппетит ребенка зачастую зависит от внешнего вида еды
- прислушивайтесь к потребностям ребенка!

### 2. Регламентируем нагрузки!

- физические;
- эмоциональные;
- интеллектуальные.

Внимательно следим за поведением и состоянием ребенка. Потеря внимания, капризы, истерики, отказ от деятельности, расторможенность являются сигналом перегрузок.

При первых признаках этих проявлений следует прекратить или снизить интенсивность деятельности или общения. При первой возможности дать ребенку возможность отдохнуть. Лучший отдых – двигательная активность на свежем воздухе.

**Внимание!** Даже превышение эмоционально положительных нагрузок: увлекательные игры, радостное общение может привести к перегрузкам и, как следствие, к неблагоприятным результатам.

### 3. Свежий воздух!

**Помните!** Для нормального функционирования детский мозг нуждается в большом количестве кислорода.

Недостаток кислорода приводит к быстрой утомляемости и истощаемости, значительному снижению деятельности. Для хорошего самочувствия и успешной деятельности ребенку необходимо пребывание на открытом свежем воздухе (минимум 2 часа в день) и в проветренном помещении (обязательно во время сна).

### 4. Двигательная активность!

Движение - это естественное состояние ребенка.

Задача взрослых – создать условия для двигательной активности ребенка. Лучшая среда для этого – детская площадка, парк, т. к. они сочетают два важных условия для двигательной активности – пространство и свежий воздух. Пусть ваш ребенок как можно больше гуляет, играет в подвижные игры, бегает, прыгает, лазает, плавает.

### 5. Физическая культура!

Систематические занятия физкультурой очень полезны для здоровья. Они укрепляют не только физическое здоровье, но и психику ребенка, позитивно влияют на его характер. Они способствуют развитию волевых качеств, уверенности в себе, ответственности, умения дружить.

Главное, чтобы выбранный вид физической культуры нравился ребенку, чтоб он занимался этим с удовольствием.

## **6. Водные процедуры!**

Они очень полезны для здоровья, хорошего самочувствия, прекрасного настроения.

Вы можете выбрать любой, подходящий для вашего ребенка вид водных процедур или же чередовать разные виды:

- обливания утром после сна и вечером перед сном 1-2 небольшими ведрами теплой, прохладной или холодной воды;
- контрастный душ, контрастные ванны для рук и ног (3-7 контрастов, начиная с теплой или горячей и заканчивая холодной, продолжительность теплого или горячего в 2 раза длиннее, чем холодного);
- обтирания мокрым полотенцем.

## **7. 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. Он «впитывает» в себя все позитивное, что его окружает. И это делает его сильным, счастливым и уверенным в себе человеком.

## **8. Простые приемы массажа и самомассажа:**

Рук, ступней, ушных раковин, лица, биологически активных точек тела.

## **9. Творчество:**

Дети – творцы. Взрослым необходимо только создать условия для их творческой активности. Помогите ребенку увидеть прекрасное в мире, помогите ему «влюбиться в красоту» и поддержите его желание созидать.

Для этого подходят различные виды деятельности: рисование; лепка (из пластилина, глины, теста); слушание классической и детской музыки и звуков природы; занятия музыкой и пением; занятия танцами, артистической деятельностью.

## **10. Соблюдаем режим дня!**

Очень важно приучить ребенка просыпаться и засыпать, кушать, играть, гулять, трудиться в одно и то же время.

Уделять особое внимание полноценному сну (своевременное засыпание – не позднее 21.00-22.00, минимальная длительность сна – 8-10 часов) ;

Регламентировать просмотр телепередач как по времени (не более 40 мин. – 1 часа, так и по содержанию – вечером избегать возбуждающей тематики) .

Таким образом, здоровый образ жизни всех членов семьи в настоящем — залог счастливой и благополучной жизни ребенка в гармонии с миром в будущем.

Поддержание здорового образа жизни - вещь не такая уж и сложная. Но 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.

***Будьте всегда здоровы!***



Подготовила: воспитатель Радченко Т.Н.