

ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

## Как сформировать здоровый образ жизни у дошкольников

*Самый главный дар человека – это его здоровье.*

Этот дар необходимо беречь и всеми возможными способами укреплять с самого раннего детства.

Соблюдение здорового образа жизни позволит детям гармонично и своевременно развиваться, а также сохранит здоровье. Если вы, как всякий нормальный родитель, желаете для своего ребенка, чтобы он рос здоровым и сильным, то необходимо присмотреться к нижеприведенным правилам, которые помогут вашим детям придерживаться здорового образа жизни. Соблюдая эти простые рекомендации, вы сможете избавиться от многих возможных проблем, касающихся здоровья малыша.

Итак, какие **составляющие здорового образа жизни для детей** необходимы в первую очередь?

1. **Здоровое питание.** В рационе ребенка должны присутствовать только натуральные и качественные продукты. Следует избегать еды с различными химическими добавками, которые могут негативно сказаться на здоровье. На столе у ваших детей обязательно должны быть свежие овощи и фрукты, рыба, нежирное мясо, молочные продукты. Только сбалансированное питание дает детям возможность полноценно развиваться и не болеть.

2. **Употребление достаточного объема чистой воды.** Вода является единственной жидкостью, в которой нуждается организм человека и никакими газированными напитками и соками ее не заменить. Только вода!

3. **Регулярные занятия физическими упражнениями.** Умеренная, но регулярная физическая нагрузка укрепляет мышцы, суставы и кости растущего организма. Занятие физкультурой делает детей более крепкими, сильными и выносливыми, позволяют контролировать вес тела. Такие занятия лучше всего проводить на свежем воздухе, что дополнительно укрепит иммунитет.

4. **Повышение и укрепление иммунитета всеми доступными способами.** Водное и воздушное закаливание, купание в озерах и реках, обтирание мокрым полотенцем, обливание водой, периодическое посещение бассейнов и бани — все вместе это повышает сопротивляемость организма ребенка к различным заболеваниям.

5. **Достаточное количества времени для сна.** Одним из лучших способов эффективной профилактики стрессовых проявлений является здоровый сон. Для ребенка необходимо как минимум 9-11 часов сна каждый день. Давайте возможность вашему чаду выспаться как следует. Обязательно следует приучать засыпать ребенка в 21:00-22:00, тогда его биоритмы будут действовать в правильном режиме.

6. **Соблюдение личной гигиены.** Мытье рук перед приемом пищи, принятие душа ежедневно, чистка зубов, своевременная смена одежды — все эти простые правила нужно выполнять неукоснительно. Благодаря им, вы поставите непреодолимый заслон перед различными бактериями и инфекциями.

7. **Совместные игры и общение с ребенком.** Родителям нужно ежедневно находить возможность побыть вместе и пообщаться с детьми. Всегда интересуйтесь их страхами и проблемами, и старайтесь их немедленно решить, что положительно скажется на психическом здоровье и развитии ребенка.

