

Консультация для родителей

«В здоровом теле здоровый дух»

Что нужно делать чтобы наши дети всегда были здоровыми и активными? Правильная физическая подготовка обеспечит своевременное овладение двигательными умениями, навыками необходимыми для повседневной практической деятельности, будет способствовать развитию у детей ловкости, быстроты, силы, гибкости. Хочу напомнить несколько правил здорового образа жизни.

Питание

Для полноценного роста и развития детей необходимо полноценное и рациональное питание. В организации питания для вашего ребёнка постарайтесь придерживаться простых, но важных правил:

- питаться по режиму – есть в строго определённые часы.
- для приготовления пищи используйте натуральные продукты, не содержащие консервантов и синтетических добавок.
- нужно больше есть овощей и фруктов. Рассказать детям что в них много витаминов и полезных микроэлементов.
- чтобы питание было сбалансировано в нём должно быть достаточное количество белков, жиров и углеводов.

Иногда дети хотят в рацион ту или иную еду потому, что есть потребность их растущего организма. Прислушайтесь пожалуйста к ребёнку!

Свежий воздух

Помните, что для хорошего функционирования детский мозг нуждается в большом количестве кислорода. Ребёнку необходимо пребывание на открытом свежем воздухе – минимум 2 часа в день. Организуйте с детьми пешие прогулки и игры на свежем воздухе, детям будет весело и полезно!

Двигательная активность.

Наша с вами задача – создать условия для двигательной активности ребёнка. Лучшим решением может быть – детская площадка, парк так как они сочетают два важных условия – пространство и свежий воздух. Пусть ваш ребёнок как можно больше играет в подвижные игры, бегают, прыгает или просто прогуляется по красивым местам в парке!

Доброжелательный и тёплый климат в семье.

Обстановка и психологический климат в семье имеет огромное и важное влияние на психическое и физическое развитие ребёнка. Ребёнок «впитывает» в себя всё позитивное и доброе, что его окружает. И с точностью наоборот наш (негатив, крик, раздражение) разрушают ещё неокрепшую психику ребёнка. А по итогу может ослабить растущий организм ребёнка!

Режим дня.

Важно приучить ребёнка просыпаться и засыпать, кушать, играть, трудиться и гулять в одно и то же время. В детском саду режим дня соблюдается, а вот дома не всегда. Нужно объяснять детям неукоснительно соблюдать режим дня и дома тоже. Регламентировать просмотр телепередач не более 40 мин- 1 час, так и по содержанию – вечером избегать возбуждающей тематики.

Поддержание и развитие здорового образа жизни – вещь не такая и сложная. Если мы научим детей с раннего детства ценить, беречь и укреплять своё здоровье и если мы будем личным примером демонстрировать здоровый образ жизни то только в этом случае наше будущее поколение будет здоровым и сильным!

