



## **Консультация для родителей «Здоровые родители – здоровые дети!»**

**Цель:** формирование у родителей ответственности за формирование у ребенка бережного отношения к своему здоровью.

**Задачи:** сформировать у родителей потребность в соблюдении ЗОЖ, обогатить знания родителей о ЗОЖ.

Все родители мечтают видеть своих детей здоровыми и счастливыми. Добиться этого можно, если мамы и папы передадут им свой интерес к движению, общению, жизни.

В семье, где царит покой и доброжелательность, доброта и искренность, в душе у ребенка гармония. Он уверен в себе и чувствует поддержку и понимание близких. Конечно, так будет, если родные здоровы, жизнерадостны и энергичны. В таких людях негатив просто не уживается.

А, чтобы всегда чувствовать себя хорошо не только физически, но и морально, необходимо вести активный образ жизни. В мире нет такой игровой комнаты, где малышу было бы интереснее, чем с родителями на прогулке в парке. Не существует ни одной суперняни, в обществе которой ребенку было бы лучше, чем в родительских объятиях.

Секрет счастливого детства прост: старайтесь больше времени и внимания уделять семейным радостям. Совместные походы в бассейн, воскресный завтрак на траве или традиционные путешествия за город на велосипедах – лишь маленькая часть удовольствий!

Не гасите активность! Чем больше энергии в клетках, тем лучше работают органы и системы всего организма. Он противостоит вирусам, инфекциям и быстро дает отпор надвигающемуся недугу.

Зарядить организм, повысить иммунитет, нормализовать нервную систему поможет активный отдых. Он жизненно необходим маленькому человечку. Бегать и прыгать, кружиться на карусели, раскачиваться на качелях и съезжать с горки – сколько радости доставляют такие развлечения!

Физическое развитие тесно связано с психическим. Ребенку необходимо выплескивать накопившуюся энергию, иначе ему будет сложнее переключаться на другие виды деятельности, требующие усидчивости, самоконтроля. А самое опасное – у него постепенно пропадает стремление к активности.

Главная задача формирования у ребенка представления о здоровом образе жизни – выработать разумное отношение к своему организму, привить необходимые санитарно-гигиенические навыки. Необходимо научить ребенка вести здоровый образ жизни с раннего детства. Каждый ребенок должен понимать, как важно с детства избегать факторов риска для здоровья, выбрать стиль поведения не наносящий ущерба физическому и психическому состоянию.

В первую очередь родители должны показывать на своем примере, что спорт – это хорошо, рациональное питание – жизненно важная необходимость, а без гигиены вообще никуда.

Успешному формированию у ребенка представлений о здоровом образе жизни способствует комплексный подход к этому вопросу, включающий тесное взаимодействие ребенка, семьи и дошкольного учреждения.



В обязанности взрослых входит подведение ребенка к пониманию того, что здоровье – самая величайшая ценность, дарованная человеку природой, к необходимости бережного отношения к нему.

Человек, умеющий с детских лет грамотно относиться к своему здоровью и образу жизни, надолго сохранит бодрость и творческую активность.

Здоровый Образ Жизни ребенка – профилактика многих болезней.

### **1. Больше воздуха, больше солнца!**

Максимально длительное пребывание на свежем воздухе. Уделяйте прогулкам на улице максимум времени и в любую погоду. Гуляйте в богато озелененных скверах и парках, избегайте загазованных улиц. Проветривайте помещение, где вы живете, как можно чаще, заведите множество комнатных цветов, ведь они очищают и фильтруют воздух помещения.

### **2. Движение – жизнь!**

Обеспечьте ребенку максимальную двигательную активность, особенно во время прогулок.

### **3. Прохлада и чистота в помещении.**

Исследованиями доказано: чем ниже температура воздуха в комнате, в которой находится человек, тем здоровее и сильнее его организм! Оптимальная температура около +18 - +20°. Можно и ниже!

Важно соблюдать чистоту в комнате, чаще делайте влажную уборку – убирайте пыль. Желательно убрать из комнаты все, так называемые, «пылесборники»: ворсовые ковры, книжные полки, и, как можно меньше мягких игрушек. Причем использовать в уборке пылесос старой конструкции – тоже вредно для иммунитета: многократно прогоняя через себя воздух такой пылесос собирает только крупный и менее опасный для органов дыхания мусор, а на выходе поток воздуха насыщен микрочастицами пыли, в которых содержатся в повышенной концентрации бытовые аллергены, бактерии и микроспоры грибов.

### **4. Минимум одежды. Натуральные ткани.**

Перегрев для ребенка гораздо опаснее переохлаждения. Избегайте чрезмерного укутывания ребенка. Возьмите себе на вооружение простой принцип: на ребенке должно быть столько же слоев одежды, сколько и на взрослом, если сомневаетесь – то еще плюс один слой.

Приобретайте одежду и обувь из натуральных тканей: хлопка, льна, шерсти и кожи. Натуральные ткани позволяют коже дышать, отдают ей свои тепло и энергию, когда жарко – в такой одежде чувствуешь себя прохладнее, и, наоборот, в холоде – теплее.

### **5. Здоровое питание ребенку.**

В меню должны быть блюда из мяса и рыбы (не меньше двух раз в неделю), яйца, кисломолочные продукты, овощи.