

Консультация для родителей (законных представителей)

«Здоровые родители — здоровые дети!»

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 с 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, био-хлопка, 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.