

## **Консультация для родителей: Как ребенку расти здоровым!**

*Подготовила воспитатель Николенко Юлия Сергеевна*

Здоровье до того перевешивает все остальные блага жизни, что поистине здоровый нищий счастливее больного короля.

Артур Шопенгауэр

Здоровый образ жизни- образ жизни человека, направленный на профилактику болезней и укрепления здоровья. Вот и получается, что здоровье –это состояние организма при определенном образе жизни. И для того, чтоб ваш малыш был здоровым и крепким нам необходимо привить ему здоровый образ жизни. И сделать это можете только вы родители, а сад выступит вашей группой поддержки. Рассказать ребенку о здоровом образе жизни просто и сложно. Просто- потому что все его составляющие важны и просты и всем известны, а сложно потому что все знают но не хотят придерживаться, и у каждого разное видение здорового образа жизни.

Поэтому предлагаю выделить главное:

1. Правильный режим важен для развития детского мозга. Если ребенок ежедневно ложится спать в одно и тоже время, это положительно влияет на его способности к обучению. Ученые считают, что те из детей кто вовремя отправляется в кровать имеет более высокие эмоции. Утром не будите ребенка внезапно яркий свет, не кричите и не командуйте: «Рота подъем!». Лучше рассчитайте время так, чтобы 10-15 минут ребенок мог бы провести в кровати, постепенно просыпаясь.
2. Регламентируйте нагрузки, они должны соответствовать возрасту ребенка. Нагрузки бывают: физическими, эмоциональными и интеллектуальными. И чередуйте нагрузки. Внимательно следите за поведением вашего ребенка. Потеря внимания, капризы, истерики,



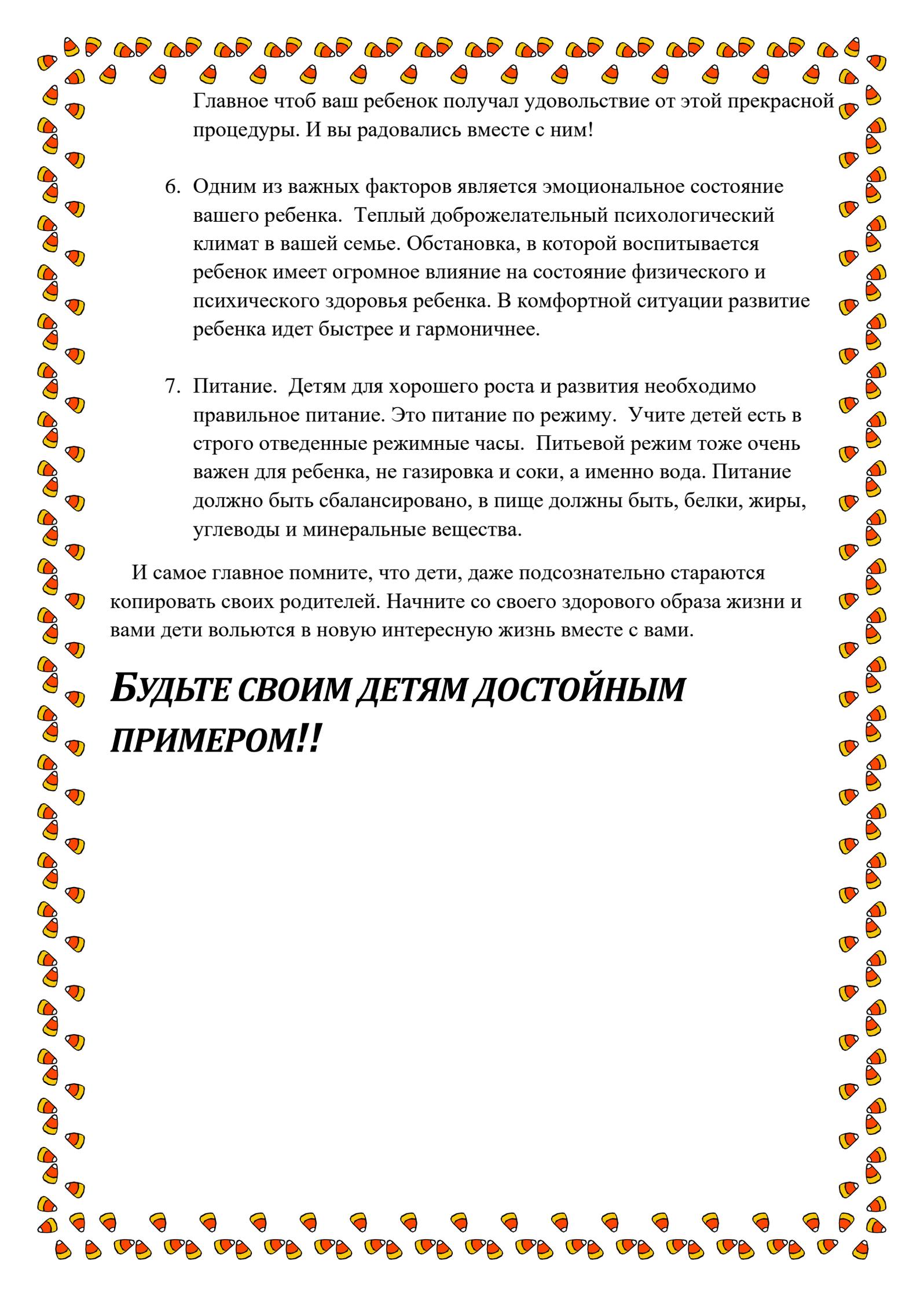
отказ от деятельности, расторможенность является сигналом перегрузки.

3. **Двигательная активность.** Ведь не даром говорят движение-жизнь! Движение это естественное состояние ребенка. Задача взрослых создать условия для двигательной активности ребенка. Лучшая среда для этого – детская площадка, парк они сочетают в себе два важных условия для двигательной активности – пространство и свежий воздух. Свежий воздух- он просто необходим детскому растущему организму. Недостаток кислорода приводит к значительному снижению деятельности, утомляемости и истощаемости. Для хорошего самочувствия и успешной деятельности ребенку необходимо пребывание на открытом воздухе и в проветриваемом помещении.
4. **Физическая культур и спорт.** 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. Одним из видов физической культуры является зарядка. Она может быть утренней, дыхательной, гимнастикой для глаз. И обязательны спортивные секции – любые виды спорта, которые нравятся ребенку.

**Главное, чтобы выбранный вид физической культуры нравился ребенку, чтоб он занимался им с удовольствием!**



5. **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, контрастный душ, контрастные ванны для рук и ног, обтирание мокрым полотенцем.



Главное чтоб ваш ребенок получал удовольствие от этой прекрасной процедуры. И вы радовались вместе с ним!

6. Одним из важных факторов является эмоциональное состояние вашего ребенка. Теплый доброжелательный психологический климат в вашей семье. Обстановка, в которой воспитывается ребенок имеет огромное влияние на состояние физического и психического здоровья ребенка. В комфортной ситуации развитие ребенка идет быстрее и гармоничнее.
7. Питание. Детям для хорошего роста и развития необходимо правильное питание. Это питание по режиму. Учите детей есть в строго отведенные режимные часы. Питьевой режим тоже очень важен для ребенка, не газировка и соки, а именно вода. Питание должно быть сбалансировано, в пище должны быть, белки, жиры, углеводы и минеральные вещества.

И самое главное помните, что дети, даже подсознательно стараются копировать своих родителей. Начните со своего здорового образа жизни и вами дети волеются в новую интересную жизнь вместе с вами.

***БУДЬТЕ СВОИМ ДЕТЯМ ДОСТОЙНЫМ  
ПРИМЕРОМ!!***