

Каждый родитель хочет видеть своих детей здоровыми и счастливыми, но далеко не все задумываются о том, как сделать, чтобы их дети жили в ладу с собой, с окружающим миром, с людьми. А между тем секрет этой гармонии прост — здоровый образ жизни. Как правило, результатом здорового образа жизни являются физическое и нравственное здоровье. Они тесно связаны между собой.

**Не случайно в народе говорят: "В здоровом теле — здоровый дух".**

Психологи и педагоги давно установили, что самым благоприятным для формирования полезных привычек является дошкольный возраст. В этот период ребенок значительную часть времени проводит в семье, среди своих родных, чей образ жизни, стереотипы поведения становятся сильнейшими факторами формирования их представлений о жизни. Здоровый образ жизни — это радость для больших и маленьких в доме, но для его создания необходимо соблюдение нескольких условий.

Известные еще из глубокого детства: «солнце, воздух и вода — наши лучшие друзья» ... Только не все помнят, а многие недооценивают волшебные свойства.

**Вот некоторые из заповедей здоровой жизни:**

### **1. Питание:**

В организации питания Вашего ребенка постарайтесь придерживаться простых, но очень важных правил:

- питание по режиму — выработайте у ребенка привычку есть в строго



определенные часы;

- включайте в рацион питания ребенка богатые витаминами и минеральными веществами продукты, особенно в весенний период;

- важно, чтобы питание было хорошо сбалансировано: в пище должно быть достаточное количество белков, жиров и углеводов;

- ежедневно на столе должны быть фрукты и овощи;

- аппетит ребенка зачастую зависит от внешнего вида еды. Малыш будет есть с большим удовольствием, если Вы творчески оформите блюдо, создавая из продуктов какие-либо узнаваемые им фигурки.

Важно помнить, что иногда дети хотят в рацион ту или иную, еду потому, что в этом есть потребность их организма.

Прислушивайтесь к потребностям ребенка!

### **2. Регламентируем нагрузки!**

- физические;
- эмоциональные;
- интеллектуальные.

Живем под девизом: «Делу — время, потехе — час».

Внимательно следим за поведением ребенка. Потеря внимания, капризы, истерики, отказ

от деятельности, расторможенность являются сигналом перегрузок.

Лучший отдых — двигательная активность на свежем воздухе.

Внимание! Даже превышение эмоционально положительных нагрузок: увлекательные игры, радостное общение может привести к перегрузкам и, как следствие, к неблагоприятным результатам.

### **3. Свежий воздух!**

Он просто необходим детскому развивающемуся мозгу!

Для хорошего самочувствия и успешной деятельности ребенку необходимо пребывание на открытом свежем воздухе и в проветренном помещении:

- обязательно во время сна;
- обязательна двигательная активность на свежем воздухе — минимум 2 часа в день.

Помните, для нормального функционирования детский мозг нуждается в большом количестве кислорода.

### **4. Двигательная активность!**

Движение - это естественное состояние



ребенка.

Задача взрослых — создать условия для двигательной активности ребенка. Лучшая среда для этого — детская площадка, парк, т. к. они сочетают два важных условия для двигательной активности — пространство и свежий воздух.

«Интересно во дворе развеселой детворе:  
Прокатились детки с горки и берутся за  
ведерки,  
И к песочнице бегут, и куличики пекут.  
А куличики спели, детки сели на  
качели...»

Пусть ваш ребенок как можно больше  
гуляет, играет в подвижные игры,  
бегает, прыгает, лазает, плавает....

### **5. Физическая культура!**

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.  
Главное, чтобы выбранный вид физической  
культуры нравился ребенку, чтоб он  
занимался этим с удовольствием.



### **6. Водные процедуры!**

О важном значении водных процедур для  
здоровья человека известно издавна и  
подтверждено многовековым опытом.

### **7. Теплый, доброжелательный психологический климат в семье**

Обстановка, в которой воспитывается  
ребенок, психологический климат в семье  
имеет огромное влияние на состояние

физического и психического здоровья



ребенка.

### **8. Соблюдаем режим дня!**

Очень важно приучить ребенка просыпаться  
и засыпать, кушать, играть, гулять,  
трудиться в одно и то же время.

Это вселяет чувство безопасности,  
уверенности и устойчивости.

Это учит ребенка распределять и сохранять  
физические и психические силы в течение  
дня.

Это делает его более спокойным и  
позитивным.

Таким образом, здоровый образ жизни всех  
членов семьи в настоящем — залог  
счастливой и благополучной жизни ребенка  
в гармонии с миром в будущем.

Так будьте здоровы и всегда помните слова  
Сократа:

“Здоровье не всё, но всё без здоровья —  
ничто”.



МБДОУ «Березка» села Червоное  
Сакского района Республики Крым

Консультация для родителей

## «Бережём здоровье с детства»



Подготовила: Драганчук А.А.  
Инструктор физической культуры.