

**Консультация
для родителей
Простые правила
здорового
образа жизни**



Закаливание ребенка



Наша любовь к ребенку заключается не только в создании наилучших бытовых условий, но и в необходимости приложить немало усилий по закладке фундамента крепкого здоровья ребенка.

Одним из таких элементов является закаливание ребенка, которое включает в себя целый комплекс разнообразных форм – это и прогулки на свежем воздухе в любую погоду, и проветривание детской комнаты и спальни; обливания, обтирания, умывания прохладной водой.

Закаливание ребенка очень важно для его здоровья и оказывает следующие действия:

- снижение риска простудных заболеваний;
- рост сопротивляемости заболеваниям;
- укрепление и развитие мышц тела;
- ускорение интеллектуального развития;
- выработка общей стрессоустойчивости;
- формирование сильного характера вашего ребенка и его будущего здорового образа жизни.



Консультация для родителей «Укрепление и сохранение здоровья дошкольника»

Все мы неоднократно слышали про необходимость здорового образа жизни, особенно для детей. Но что включается в это понятие, и как действовать, чтобы воспитать своего ребенка здоровым, с детства приучить его к правильному образу жизни?

В здоровый образ жизни ребенка обязательно входят следующие составляющие:

- правильное и качественное питание;
- занятия физкультурой, спортом;
- равномерное сочетание умственных и физических нагрузок;
- адекватные возрасту эмоциональные нагрузки.

Казалось бы, в этом списке нет ничего невероятного или сверхъестественного, однако дети продолжают часто болеть.

Здоровые дети – заслуга в первую очередь взрослых. Питание детей в любом возрасте должно быть как можно более разнообразным. Не забывайте о должном количестве белка, содержащегося в мясе, рыбе. Особое внимание уделите овощам, фруктам и сокам, особенно в холодное время года.

Очень важная часть здорового образа жизни – занятия спортом, активный образ жизни. Просто прекрасно, если ваш ребенок от природы подвижный, не ругайте его за неусидчивость. Переведите это свойство характера в положительное русло – запишите ребенка на танцы или в спортивную секцию. Однако гораздо чаще современные дети страдают от недостатка физической активности. Последствия такого поведения наступит ребенка уже во взрослой жизни – избыточный вес, артериальная гипертония, атеросклероз.

