МДОУ «Детский сад №241»

Консультация для родителей

**«Здоровые родители — здоровые дети!»**

Подготовила:

воспитатель

Лукинец Р.Х.

 Ярославль

 **«Здоровые родители — здоровые дети!»**

 Все родители мечтают видеть своих детей здоровыми и счастливыми. Добиться этого можно, если родные здоровы, жизнерадостны и энергичны. В таких людях негатив просто не уживается.

Чтобы всегда чувствовать себя хорошо не только физически, но и морально, необходимо вести активный образ 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.

В мире нет такой игровой комнаты, где малышу было бы интереснее, чем с родителями на прогулке в парке. Не существует ни одной супер няни, в обществе с которой ребенку было бы лучше, чем с родителями.

 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!

 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.

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

 Каждый ребенок должен понимать, как важно с детства избегать факторов риска для здоровья, выбрать стиль поведения, не наносящий ущерба физическому и психическому состоянию.

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

 **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.

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°. Проветривайте помещение, где Вы живете – как можно чаще, заведите множество комнатных цветов, ведь они очищают и фильтруют воздух помещения.

Важно соблюдать чистоту в комнате, чаще делайте влажную уборку – убирайте пыль.

4. Минимум одежды. Натуральные ткани.

Перегрев для ребенка гораздо опаснее переохлаждения. Избегайте чрезмерного укутывания ребенка. Возьмите себе на вооружение простой принцип: на ребёнке 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*.*

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

[kartoteka\_konsultatsiy.docx](https://nsportal.ru/sites/default/files/2023/03/15/kartoteka_konsultatsiy.docx)