



**Консультация  
для родителей**

# **Здоровый образ жизни семьи**





## Здоровый образ жизни в семье – это

- Воспитание у детей желания заниматься физкультурой, спортом, закаливаться, заботиться о своём здоровье, заботливо относиться к своему телу и организму.

*Лучший метод воспитания – личный пример.*

- Формирование основных двигательных привычек, связанных с ходьбой, бегом, лазаньем, прыжками.

*Организуйте дома спортивный уголок или площадку.*

- Развитие двигательных качеств: скорости, ловкости, гибкости, силы, выносливости.

*Играйте с детьми в подвижные игры дома и на улице.*



- Обеспечение профилактики нарушения зрения, слуха.

*Контролируйте длительность использования компьютера, просмотра телепередач.*

- Своевременное предупреждение возникновения неадекватного поведения ребенка, невроза.



# Режим дня ребёнка

Режим дня ребенка – это правильное распределение во времени и правильная последовательность в удовлетворении основных физиологических потребностей детского организма: сон, прием пищи, общение с внешним миром.

Режим – основа биоритмов, которые содействуют нормальному функционированию внутренних органов.

Правильный режим обеспечивает уравновешенное, бодрое состояние ребенка, предохраняет нервную систему от переутомления, содержит оптимальные условия для физического и психического развития.

При составлении режима дня учитываются возрастные и индивидуальные особенности ребенка.

Уважаемые родители, в детском саду режим дня строится согласно возрасту детей, поэтому дома, в выходные и праздничные дни, или во время болезни ребенка, важно придерживаться режима дня. Это обязательное





# Правильное питание

Рациональное питание ребенка благоприятно влияет на его физическое и нервно-психическое развитие, повышает сопротивляемость организма к болезням.

Детский организм быстро растет и развивается. Поэтому потребность его в питательных веществах достаточно высока.

Чтобы организовать правильное питание ребенка соблюдайте следующие правила:

*1. Питание должно быть разнообразным.*

Каждый день в меню ребенка должны быть: фрукты и овощи, мясо и рыба, молоко и молочные продукты, зерновые продукты (хлеб, каши, хлопья).

*2. Питание ребенка должно быть регулярным.*

Детям дошкольного возраста нужно принимать пищу 4-5 раз в день, через каждые 3 часа, в одно и то же время, распределяя рацион питания следующим образом: завтрак – 25%, обед – 35%, полдник – 15%, ужин – 25%.

*3. Питание ребенка должно восполнять его ежедневные траты энергии.*

Если у вашего ребенка есть лишний вес, ограничьте количество сладостей и высококалорийных десертов, замените их фруктами и овощами.





# Закаливание

Закаливание – один из способов повысить сопротивляемость организма к простудным и инфекционным заболеваниям.

Чтобы получить положительный эффект от закаливания, придерживайтесь следующих принципов:

- систематичность проведения закаливания во все времена года;
- постепенность увеличения нагрузки;
- учет индивидуальных особенностей здоровья и эмоционального состояния ребенка.

## *Закаливающие процедуры с детьми*

- облегченная одежда в помещении;
- одежда, соответствующая временам года;
- соблюдение температурного режима;
- воздушные и солнечные ванны;
- утренняя гимнастика и гимнастика после дневного сна;
- дыхательные и звуковые упражнения;
- хождение босиком;
- обтирание водой и обмывание ног водой.





## Полезные привычки личной гигиены

Первые учителя для детей – их родители. Мамы и папы открывают для ребёнка мир, дают важные советы и учат правильно заботиться о себе. Для поддержания здоровья ребёнка важно с ранних лет приучать его к гигиене. Какие же привычки здоровья для детей самые важные?

- пользоваться только личными предметами туалета;
- следить за состоянием одежды, обуви;
- любить чистоту и желание поддерживать порядок дома и в детском саду;
- каждое утро делать гимнастику;
- выполнять закаливающие процедуры;
- правильно ухаживать за зубами;
- соблюдать чистоту тела, рук, ногтей, ног, волос;
- использовать правила этикета при чихании и кашле;
- уметь пользоваться туалетной бумагой.

