

муниципальное дошкольное образовательное учреждение

детский сад №5

***Консультация для родителей  
(законных представителей)  
«Бережём здоровье с детства»***

Подготовил воспитатель:

Филатова А. А.

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.

Здоровый образ жизни – это радость для больших и маленьких в доме, но для его создания необходимо соблюдение нескольких условий.

### **10 заповедей здоровой жизни:**

#### *1. Питание:*

- питание по режиму;
- для приготовления пищи используйте только натуральные продукты, не содержащие консервантов, синтетических добавок;

- 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.



#### *2. Регламентируем нагрузки!*

- физические;
- эмоциональные;
- интеллектуальные.

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

#### *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.

#### *4. Двигательная активность!*

Движение – это естественное состояние ребенка.

#### *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.

#### *6. Водные процедуры!*

Они очень полезны для здоровья, хорошего самочувствия, прекрасного настроения.

#### *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. В комфортной ситуации развитие ребенка идет быстрее и гармоничнее. Он «впитывает» в себя все позитивное, что его окружает. И это делает его сильным, счастливым и уверенным в себе человеком.



#### *8. Простые приемы массажа и самомассажа:*

Рук, ступней, ушных раковин, лица, биологически активных точек тела.

#### *9. Творчество:*

Дети – творцы. Взрослым необходимо только создать условия для их творческой активности. В творчестве ребенок может выразить себя: свои мысли, чувства, эмоции.

## 10. Соблюдаем режим дня!

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

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”.**

Предлагаем Вам начинать каждое утро с зарядки!

