

**«Бережем здоровье детей  
вместе»  
консультация для родителей**

Подготвил  
Инструктор по физкультуре  
Алиметова Елена Васильевна

2022г  
МАДОУ ЦРР №47 Дельфин

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.



## *Соблюдение режима дня*

- Приучите ребенка совершать определенные действия в одно и то же время;
- Продолжительность сна 8-10 часов, ложимся спать не позднее 21:00;
- Просмотр телепередач не более 40 мин. В день, избегайте возбуждающей психику тематики.





# СОЛНЦЕ, ВОЗДУХ И ВОДА - НАШИ ЛУЧШИЕ ДРУЗЬЯ



## *Регламентирование нагрузок:*

- Потеря внимания, капризы, истерики, отказ от деятельности, расторможенность — является сигналом перегрузок. При этих признаках следует снизить или прекратить интенсивность общения.

## *Физическая культура:*

- утренняя зарядка;
- физкультминутка;
- дыхательная гимнастика;
- гимнастика для глаз;
- простые приемы массажа биологически активных точек;
- спортивные секции – любые виды спорта.



## *Водные процедуры:*

- обливания утром или вечером перед сном;
- контрастный душ;
- контрастные ванны для рук и ног;
- обтирание мокрым полотенцем.



## *Двигательная активность:*

- Пусть ваш малыш как можно больше двигается. Это очень важно для полноценной деятельности мозга, а, следовательно, и всего организма.
- Ежедневные прогулки на свежем воздухе в течение дня не более 2х часов в зимнее время, следя за состоянием ребенка, меняя его виды деятельности.
- Хорошо сочетать прогулки со спортивными играми.



## Творчество:

- В творчестве ребенок может проявить себя, выразить свои мысли, чувства, эмоции, почувствовать радость и удовлетворение, а также может проявить негативные эмоции и освободиться от них.
- Учим детей любить труд и гордиться собой.



## *Питание:*

- Оно должно быть по режиму;
- Состоять из натуральных продуктов;
- Продукты должны быть богаты витаминами, особенно весной;
- Ежедневно должны быть фрукты и овощи.



## *Климат в семье:*

- Позитивное доброжелательное отношение всех членов семьи;
- Ровный спокойный тон во время общения;
- Единство требований всех членов семьи;
- Обязательное поощрение ребенка, даже при минимальном успехе, если он постарался;
- Как можно чаще выполнять с ребенком совместную деятельность;
- Никогда не отказывать ребенку в общении;
- Старайтесь избегать негативных эмоций, особенно вечером перед сном.



*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”.*



**СПАСИБО  
ЗА ВНИМАНИЕ!!!**