

Консультация для родителей по формированию здорового образа жизни у детей «В здоровой семье, здоровый ребенок»

Уважаемые **родители!** Основой **здорового** развития является правильный режим дня, соответствующий возрасту, потребностям и особенностям ребёнка. Если малыш ест, спит, гуляет, принимает ванну в одно и то же время, то у него складывается правильный биоритм, который способствует нормальному функционированию его организма.

Режим дня должен быть достаточно гибким. В зависимости от различных условий он может меняться, но не более чем на 30 минут в ту или иную сторону. День начинайте с зарядки. Но не стоит едва открыв глаза вскакивать и начинать упражнения — это может стать стрессом для организма. Дайте ему проснуться в течение 5-10 минут.

После зарядки укрепить **здоровье** ребёнка помогут водные процедуры (*закаливание водой*). Начинать надо с самых простых процедур: умывания, обтирания, постепенно переходя к обливанию, прохладному душу, а можно и к более сложным — купанию в бассейне или открытом водоёме.

Снижать температуру воды надо постепенно — с учётом возраста вашего ребёнка, состояния его **здоровья**, характера процедуры. Проводить закаливание следует систематически, примерно в одни и те же часы, предварительно правильно настроив малыша.

Физическая культура является очень важным фактором в воспитании **детей**. И главную роль в приобщении их к **здоровому образу жизни играют родители**. Ведь самый сильный побуждающий стимул — личный пример, тем более, что у **детей** ярко выражено подражательство. Гипокинезия — недостаточная двигательная активность — всё чаще встречается у младших школьников, дошкольников и даже у совсем маленьких **детей**.

Мальчишки и девчонки, занимающиеся физкультурой постоянно отличаются **жизнерадостностью**, бодростью духа и высокой работоспособностью. Кроме того, нельзя позволять злоупотреблять детям малоподвижными развлечениями, такими как компьютеры, TV-приставки, планшеты и т.п. Помните, что во всём нужна мера.

Вот несколько советов, которые помогут вам вырастить **здоровых детей**:

1) Следите, чтобы пробуждение **ребенка не было резким** (он должен ещё немного полежать в кровати). Крайне нежелательно ставить будильник у изголовья детской кровати, по возможности лучше будить ребёнка самостоятельно.

2) Проводите с **ребенком** водные гигиенические процедуры.

3) Утром проветривайте детскую комнату, а после сделайте зарядку. под музыку делать это будет веселее.

4) Перед завтраком дайте **ребенку** выпить стакан фруктового или овощного сока. Завтрак должен быть достаточно плотным, но без излишеств.

5) При повышении риска инфекции (*эпидемии гриппа, холодная или сырая погода*) давайте ребёнку в дополнение к еде лук, чеснок или свежие лимоны.

6) Желательно, чтобы детская одежда была произведена из натуральных материалов— это способствует полноценному дыханию кожи и теплообмену.

7) Следите, чтобы сразу после физкультуры (*или прочих активных занятий*) ребёнок не пил холодную воду. Убедительно объясните ему это, а также необходимость смены футболки.

Купить можно много:

Игрушку, компьютер,
Смешного бульдога,
Стремительный скутер,
Коралловый остров
(Хоть это и сложно,
Но только **здоровье**
Купить невозможно.
Оно нам по **жизни**
Всегда пригодится.
Заботливо надо
К нему относиться.
(А. Гришин)

