**КОНСУЛЬТАЦИЯ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ**

**«ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ»**

*«Здоровье ребенка превыше всего,*

*Богатство земли не заменит его.*

*Здоровье не купишь, никто не продаст*

*Его берегите, как сердце, как глаз.»*

(Ж. Жабаев)

  Забота о здоровье ребенка является самой важной задачей. Здоровый и развитый ребенок обладает хорошей сопротивляемостью организма к вредным факторам среды и устойчивостью к утомлению, социально и физиологически адаптирован.

   В дошкольном детстве закладывается фундамент здоровья ребенка, происходит интенсивный рост и развитие, формируются основные движения, осанка, а также необходимые навыки и привычки, приобретаются базовые физические качества, вырабатываются черты характера, без которых невозможен здоровый образ жизни.

   Находясь длительное время в неблагоприятных условиях, малыш получает перенапряжение адаптационных возможностей организма. Это приводит к истощению  иммунной системы. Обостряются и развиваются хронические заболевания различных систем и органов.

**Десять советов родителям по укреплению**

**физического здоровья детей**

Совет 1. Старайтесь активно участвовать в оздоровлении своего ребенка.

Не только рассказывайте ему, что нужно делать, чтобы не болеть, но и личным примером показывайте полезность для здоровья выполнения правил личной гигиены, утренней зарядки, закаливания, правильного питания.

Совет 2 .Научите ребенка неукоснительно соблюдать гигиенические

требования к чистоте тела, белья, одежды, жилища.

Совет 3. Приучайте ребенка строить свой день, чередуя труд и отдых.

Ничто так не вредит нервной системе ребенка, как отсутствие режима дня. Ритм жизни, предусматривающий занятия физическими упражнениями и спортом, прогулки и игры на свежем воздухе, а также полноценное питание и крепкий сон— лучшая профилактика утомления и болезней.

Совет 4 .Помогите ребенку овладеть навыками самоконтроля здоровьем, особенно при выполнении физических упражнений. Для этого заведите дневник наблюдений и записывайте вместе с ребенком данные о его

физическом состоянии: вес (массу тела), рост, частоту пульса, самочувствие

(сон, аппетит и т. д.).

Совет 5. Научите ребенка правильно пользоваться естественными оздоровительными факторами - солнцем, воздухом и водой. Воспитывайте у

ребенка стремление и привычку к закаливанию организма.

Совет 6. Помните, что в движении - жизнь. Занимайтесь вместе с ребенком

спортом, больше гуляйте, играйте на свежем воздухе. Здоровый образ жизни, культивируемый в семье, - залог здоровья ребенка.

Совет 7. Организуйте ребенку правильное питание и воспитывайте

положительное отношение к соблюдению режима питания. Ребенок должен

знать, какие продукты полезны, а какие вредны для здоровья.

Совет 8 . Научите ребенка элементарным правилам профилактики

инфекционных заболеваний: держаться подальше от тех, кто кашляет и чихает; не пользоваться чужой посудой или зубной щеткой; не надевать обувь или головные уборы других детей. Если ребенок болен сам, чихает и кашляет, он должен знать, что надо прикрывать рот и нос маской или платком, не играть с друзьями, выполнять назначения врача.

Совет 9. Познакомьте ребенка с правилами безопасного поведения в доме,

улице, на отдыхе и учите его выполнять эти правила, чтобы избегать ситуаций, опасных для жизни.

Совет 10. Читайте научно-популярную литературу о возрастных и

индивидуальных особенностях развития ребенка, о том, как научить его

укреплять свое здоровье.

**ЭТО ОЧЕНЬ ВАЖНО ПРИ СОБЛЮДЕНИИ ЗДОРОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ ДЕТЕЙ!**

 Ребёнку необходим спокойный, доброжелательный психологический климат. Перебранка в присутствии ребёнка способствует возникновению у него невроза или усугубляют уже имеющиеся нарушения нервной системы. Всё это снижает защитные возможности детского организма. Учитывая это, мы всегда должны стараться быть в хорошем настроении. Вспомните, стоит нам улыбнуться-сразу становится легче, нахмуриться -подкрадывается грусть. Эмоциональная устойчивость и связанное с ней поведение воспитываются. Здесь важно умение правильно и рационально относиться к тому, что мы видим и слышим.

**Так давайте же больше улыбаться и дарить радость друг другу!**

**ЧТО ЕСТЬ ЗДОРОВЬЕ?**

**БЕРЕГИТЕ ЗДОРОВЬЕ СВОЁ И СВОИХ ДЕТЕЙ!**

**МДОУ КАШАРСКИЙ Д/С № «СКАЗКА»**

**КОНСУЛЬТАЦИЯ ДЛЯ РОДИЕЛЕЙ**

**«ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ»**

Подготовил воспитатель Алехина Е.С.

2022г