

Консультация для родителей:  
«Десять советов  
мамам и папам  
по здоровью и сохранению  
ребенка».

Составители:  
Гордеева В.С.  
Барболина Е.И.

# Цель.

Информирование родителей  
о факторах, влияющих  
на психическое и физическое  
здоровье ребенка.

# Задачи:

- Формирование потребности у детей в здоровом образе жизни.
- Воздействие образа жизни семьи на здоровье ребенка.
- Формирование у ребенка положительного отношения к физкультуре и спорту, к соблюдению режима дня, к умению общаться с окружающими.

# Советы:

- 1 Приучайте ребенка соблюдать режим дня, разумно чередовать нагрузки с отдыхом.
- 2 Помните: Нельзя сокращать время сна, требующееся для восстановления физического и психического здоровья.
- 3 Гуляйте с ребенком в любую погоду.
- 4 Одевайте ребенка в соответствии со временем года.

- 5 Позаботьтесь о полноценном, разнообразном и регулярном питании ребенка, необходимом для его роста и правильного развития.
- 6 Поддерживайте познавательные интересы ребенка, не оставляйте без внимания ни один его вопрос, вместе с ним ищите ответы на его «ПОЧЕМУ?».
- 7 Беседуйте с ребенком, учитесь его слушать, развивайте речь – залог хорошей учебы в будущем.

- 8 Дозируйте время и информацию, получаемую при просмотре теле передач.
- 9 Контролируйте продолжительность занятий и условия, в которых они протекают. Не забывайте, что чем меньше ребенок, тем труднее ему длительно заниматься однообразной деятельностью.
- 10 Чаще хвалите своего малыша, ободряйте словом, улыбкой, лаской и нежностью. Не жалейте времени на общение с ним – не отрывайтесь



Спасибо за внимание!

