

# КОНСУЛЬТАЦИЯ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

Вырастим детей здоровыми

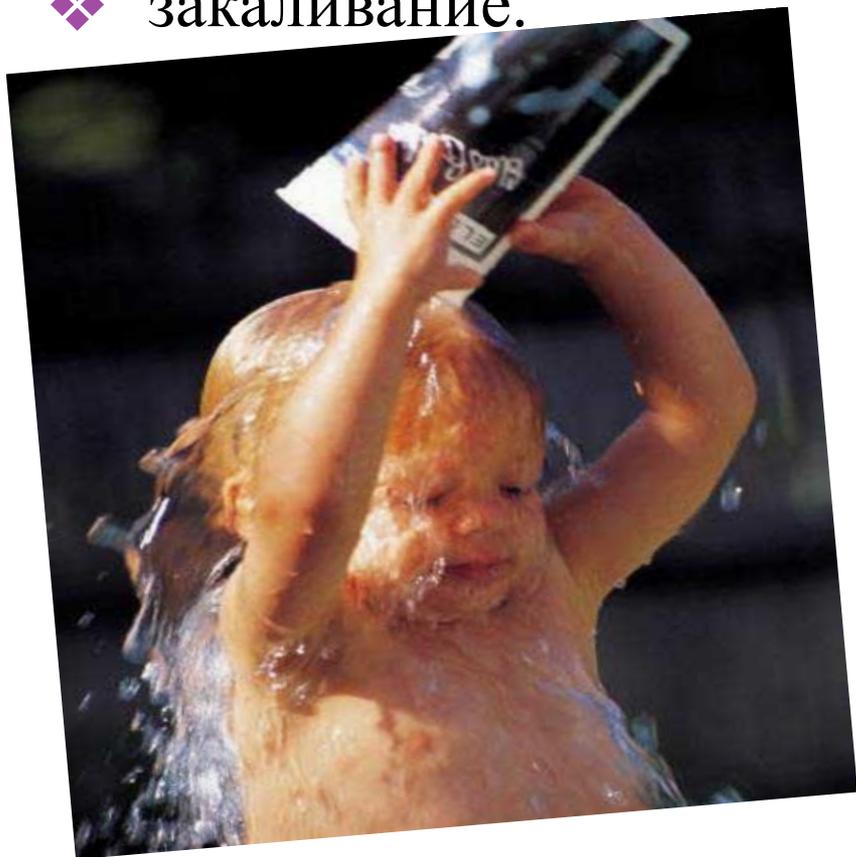


Каждая мама хочет, чтобы ее ребенок был здоров. Но как организовать жизнь ребенка, чтобы она была по-настоящему здоровой?



## Компонентами здорового образа жизни малыша являются:

- ❖ двигательная активность;
- ❖ распорядок дня;
- ❖ психологический комфорт;
- ❖ экологические и санитарно-гигиенические условия;
- ❖ закаливание.



- Организм ребенка, как и любого человека, работает в определенной системе по индивидуальным биоритмам. Для того чтобы учитывать эти биоритмы необходимо соблюдать определенный **распорядок дня**, который строится с учетом его возраста и индивидуальных особенностей.

Основными режимными моментами в жизни каждого ребенка должны быть:

- утренняя гимнастика,
- пятиразовое питание,
- игры, занятия, прогулка,
- дневной и ночной сон,
- закаливающие процедуры и др.

□ Эффективным средством укрепления здоровья вашего малыша могут стать **закаливающие процедуры**, к которым относятся:

- ❖ Прогулки;
- ❖ умывание;
- ❖ полоскание рта прохладной водой
- ❖ самомассаж;
- ❖ ходьба босиком;
- ❖ обтирания, обливания и т.д.



- Компонентом здорового образа жизни ребенка является создание **психологического комфорта**, который во многом определяется физиологическим состоянием вашего малыша. Для того чтобы повлиять на настроение и самочувствие ребенка, вызвать у него положительные эмоции необходимо создать удобные условия его быта (зонирование детской комнаты), сделать доступным выбор деятельности (наличие игрушек, строительного материала, изобразительных орудий и материалов, книжек), внимательно относиться к его сиюминутным нуждам, создать атмосферу добра и ласки.

□ Однако самым главным условием здорового образа жизни вашего ребенка является забота любящих его родителей!



# БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!!!

