Выполнила : воспитатель МБДОУ д \с 29
Сборнова И.Н.

Здоровый Образ Жизни

Консультация для родителей

Здоровый ребёнок – заслуга в первую очередь

Все слышали про необходимость здорового образа жизни, особенно для детей. Но что включается в это понятие, и как действовать любящим родителям, чтобы воспитать свое чадо здоровым?

С детства приучить его к правильному образу жизни!

В здоровый образ жизни ребенка обязательно входят следующие составляющие:

правильное и качественное питание

занятия физкультурой

занятия спортом

равномерное сочетание умственных и физических нагрузок

внимание на процедуры закаливания: гуляйте с ребенком на улице как можно чаще. Одевайте, не стесняя его движений (особенно в зимнее время), чтобы он смог

Обратите внимание и на эмоциональное состояние вашего ребенка. Детская психика довольно непредсказуема, и иногда выкидывает «фокусы», переходящие потом в проблемы с неврологией и с физическ целом.

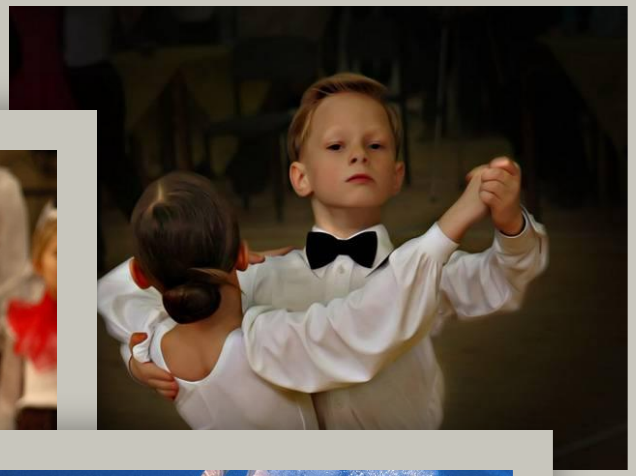
Помните о том, что нет ничего страшнее для ребенка, когда родители ссорятся и скандалят

Уделяйте как можно больше внимания своему ребенку, рассказывайте о себе, своей жизни, подавайте хороший пример

DENGEKI
Online.COM

В современном обществе эмоциональные нагрузки велики даже для взрослого человека. Что уж говорить о маленьком ребенке? Количество информации, получаемое детьми в садике, по телевизору постоянно увеличивается.

А ведь родителям так хочется, чтобы ребенок еще и пел, и танцевал, и плавал или знал в совершенстве языки. Все это требует дополнительного времени



Ваша задача – сделать ребенка счастливым.

А для этого научите его быть здоровым!