

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

Здоровый

Образ

Жизни

Консультация для
родителей

Здоровый ребенок – 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 физическим здоровьем в 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**

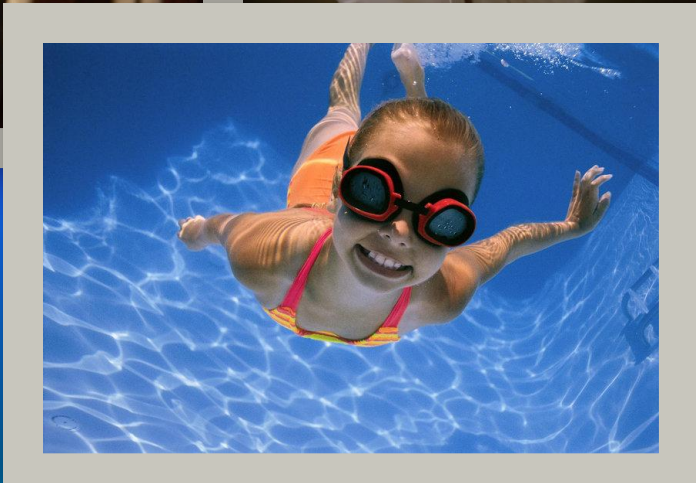
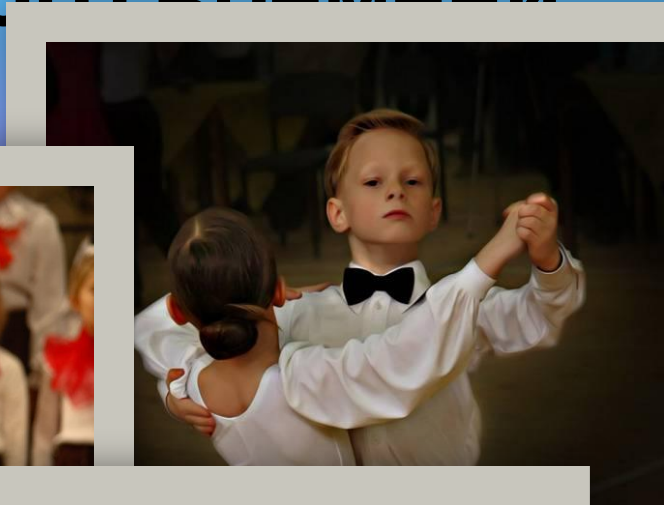




DENGKI
Online.COM

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!

