

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

**З**доровый

**О**браз

**Ж**изни

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**

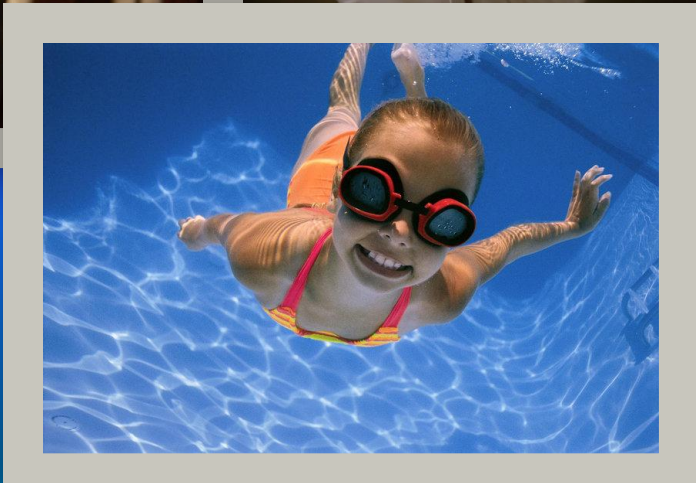
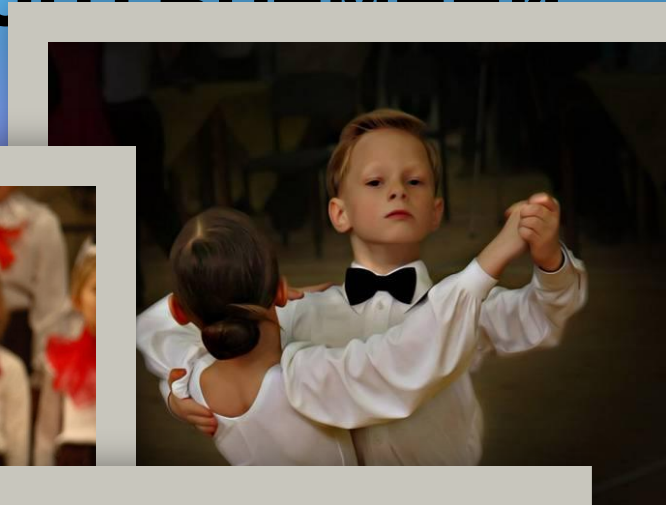




**DENGKI**  
Online.COM

**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!**

