Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение № 66 г. Липецка

**Консультация для родителей**

**«Здоровые родители — здоровые дети!»**

Подготовила:

воспитатель

Левковская В.В.

**Консультация для родителей**

**«Здоровые родители — здоровые дети!»**

**Цель:** Формирование сознания родителями ответственности за формирование у ребёнка бережного отношения к своему здоровью.

**Задачи:**сформировать у родителей о необходимости соблюдать ЗОЖ.

Обогатить знания родителей о ЗОЖ.

Все родители мечтают видеть своих детей здоровыми и счастливыми. Добиться этого можно, если мамы и папы передадут им свой интерес к движению, общению, жизни.

В семье, где царит покой и доброжелательность, доброта и искренность, в душе у ребёнка гармония. Он уверен в себе и чувствует поддержку и понимание близких. Конечно, так будет, если родные здоровы, жизнерадостны и энергичны. В таких людях негатив просто не уживается.

А чтобы всегда чувствовать себя хорошо не только физически, но и морально, необходимо вести активный образ жизни. В мире нет такой игровой комнаты, где малышу было бы интереснее, чем с родителями на прогулке в парке. Не существует ни одной супер няни, в обществе с которой ребенку было бы лучше, чем в родительских объятиях.

Секрет счастливого детства прост: старайтесь больше времени и внимания уделять семейным радостям. Совместные походы в бассейн, воскресный завтрак на траве или традиционные путешествия за город на велосипедах – лишь маленькая часть удовольствий!

Не гасите активность! Чем больше энергии в клетках, тем лучше работают органы и системы всего организма. Он противостоит вирусам, инфекциям и быстро дает отпор надвигающемуся недугу.

Зарядить организм, повысить иммунитет, нормализовать нервную систему поможет активный отдых. Он жизненно необходим маленькому человечку. Бегать и прыгать, кружиться на карусели, раскачиваться на качелях и съезжать с горки – сколько радости доставляют такие развлечения!

Физическое развитие тесно связано с психологическим развитием. Ребёнку необходимо выплёскивать накопившуюся энергию, иначе ему будет сложнее переключаться на другие виды деятельности, требующие усидчивости, самоконтроля. А самое опасное — у него постепенно пропадает стремление к активности.

Главная задача формирования у ребёнка представления о здоровом образе жизни – выработать разумное отношение к своему организму, привить необходимые санитарно**-**гигиенические навыки. Необходимо научить ребёнка вести здоровый образ жизни с раннего детства. Каждый ребёнок должен понимать, как важно с детства избегать факторов риска для здоровья, выбрать стиль поведения не наносящий ущерба физическому и психическому состоянию.

В первую очередь родители должны показывать на своём примере, что спорт – это хорошо, рациональное питание – жизненно важная необходимость, а без гигиены вообще никуда.

Успешному формированию у ребенка представлений о здоровом образе жизни способствует комплексный подход к этому вопросу, включающий тесное взаимодействие ребёнка, семьи и дошкольного учреждения.

В обязанности взрослых входит подведение ребенка к пониманию того, что здоровье – самая величайшая ценность, дарованная человеку природой, к необходимости бережного отношения к нему.

Человек, умеющий с детских лет грамотно относиться к своему здоровью и образу жизни, надолго сохранит бодрость и творческую активность.

Здоровый Образ Жизни ребёнка - профилактика многих болезней.

**1. Больше воздуха, больше солнца!**

Максимально длительное пребывание на свежем воздухе. Уделяйте прогулкам на улице максимум времени, и в любую погоду. Гуляйте в богато озеленённых скверах и парках, избегайте загазованных улиц. Проветривайте помещение, где Вы живете – как можно чаще, заведите множество комнатных цветов, ведь они очищают и фильтруют воздух помещения

**2. Движение – жизнь!**

Обеспечьте ребёнку максимальную двигательную активность, особенно во время прогулок.

**3. Прохлада и чистота в помещении.**

Исследованиями доказано: чем ниже температура воздуха в комнате, в которой находится человек, тем здоровее и сильнее его организм! Оптимальная температура около +18 **-** +20°. Можно и ниже!

Важно соблюдать чистоту в комнате, чаще делайте влажную уборку – убирайте пыль. Желательно убрать из комнаты все, так называемые, *«пылесборники»*: ворсовые ковры, книжные полки, и как можно меньше мягких игрушек. Причём использовать в уборке пылесос старой конструкции - тоже вредно для иммунитета: многократно прогоняя через себя воздух, такой пылесос, собирает только крупный и менее опасный для органов дыхания мусор, а на выходе поток воздуха насыщен микрочастицами пыли, в которых содержатся в повышенной концентрации бытовые аллергены, бактерии и микроспоры грибов.

**4. Минимум одежды. Натуральные ткани.**

Перегрев для ребенка гораздо опаснее переохлаждения. Избегайте чрезмерного укутывания ребенка. Возьмите себе на вооружение простой принцип: на ребёнке должно быть столько же слоев одежды, сколько и на взрослом, если сомневаетесь – то ещё плюс один слой.

Приобретайте одежду и обувь из натуральных тканей: хлопка, льна, био**-**хлопка, шерсти и кожи. Натуральные ткани позволяют коже дышать, отдают ей свои тепло и энергию, когда жарко **-** в такой одежде чувствуешь себя прохладнее, в холоде **-** теплее.

**5.** **Здоровое питание ребёнку**.

В меню должны быть блюда из мяса и рыбы (не меньше двух раз в неделю, яйца, кисломолочные продукты, овощи)