

 *Консультация для родителей*

 «Сохраним здоровье с детства»

 *Подготовила воспитатель*

 *Меркель Лариса Николаевна*

**Здоровье- это самое ценное**, что есть в жизни у человека, которое необходимо беречь смолоду. Одной из важнейших задач для **родителей** состоит в приучении ребёнка к **здоровому образу жизни**. **Здоровые** дети заслуга в первую очередь **родителей**. Очень важным является личный пример взрослых членов семьи в заботе о **здоровье**.

1. **Соблюдение режима дня** - это основа основ. Необходимо приучать ребёнка в одно и то же время проспаться и заспать, принимать пищу и играть. Особое внимание необходимо уделять полноценному сну (своевременное засыпание – не позднее 21.00 – 22.00, минимальная длительность сна 9 – 10 часов).

Так же важно ограничивать просмотр телепередач по времени *(не более 40 минут – 1 часа)* и по содержанию. При соблюдении режима дня, организм человека вырабатывает биологический ритм, который помогает **сохранить здоровье и бодрость**.

2. **Регламентируем нагрузки**:

- физические,

- эмоциональные,

- интеллектуальные.

Повышение любых нагрузок может привести к негативным последствиям. Необходимо следить за поведением ребёнка, ориентироваться на его состояние. При проявлении первых признаков следует прекратить или снизить интенсивность деятельности или общения.

3. **Игр на свежем воздухе**. Чем больше ребёнок проводит время на свежем воздухе, тем лучше. Необходимо на свежем воздухе пребывать как минимум 2 часа в день и в проветренном помещении во время сна для хорошего самочувствия и успешной деятельности ребёнка.

4. **Двигательная активность**.

Необходимы систематические занятия физкультурой.

Виды физической культуры : утренняя гимнастика, дыхательная гимнастика, гимнастика для глаз, физкультминутки, спортивные секции. Они не только укрепляют физическое **здоровье**, но и психику, влияют на развитие волевых качеств, уверенности в себе.

5. **Водные процедуры** – они играют немаловажную роль для **здоровья человека.**

Виды водных процедур:

- обтирание мокрым полотенцем,

- контрастный душ, контрастнее ванн для ног и рук,

- обливание утром и вечером перед сном тёплой, прохладной или холодной водой подходящей ребёнку.

Необходимо выбрать одну из процедур и выполнять регулярно.

6. **Простые приёмы массажа.**

Массаж – это основа для профилактики заболеваний органов, суставов и спины. Особенно полезен массаж в период смены сезонов, когда заболеваемость увеличивается в несколько раз. Необходимо массажировать биологически активные точки, находящиеся в области носа, глаз ушей, у висков, на пальцах рук и ног, на кистях рук, на подошвах, путём надавливающих, растирающих и вращательных движений.

7. **Доброжелательный климат в семье**.

Позитивное настроение всех членов семьи, ровный спокойный тон в процессе общения благоприятно влияет на развитие ребёнка, делает его успешным, счастливым и уверенным в себе.

8. **Питание.**

- Необходимо использовать натуральные продукты. В рацион питания ребёнка включать продукты богатые витаминами и минеральными веществам.

- Питание должно быть хорошо сбалансировано: в пище должно содержаться достаточное количество белков, жиров, углеводов.

- Ежедневно должны присутствовать на столе овощи и фрукты. Аппетит ребёнка зачастую зависит от внешнего вида еды.

Для того чтобы дети были **здоровы,** счастливы, развиты физически и интеллектуально, **родителям** необходимо с раннего возраста приучать детей беречь и укреплять своё **здоровье**!!!

Источник: Kopilkaurokov. ru