



## КОНСУЛЬТАЦИЯ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

### «Растём здоровыми!»

**"Если хочешь воспитать своего ребенка здоровым, сам иди по пути здоровья, иначе его некуда будет вести!"**

Все родители хотят, чтобы их ребенок рос здоровым, сильным, крепким, выносливым. Но очень часто забывают о том, что хорошие физические данные обусловлены тем образом жизни, который ведет семья.

У детей младшего дошкольного возраста закладывается фундамент здоровья ребёнка, происходит его интенсивный рост и развитие, формируются основные движения, осанка, а также необходимые навыки и привычки, приобретаются базовые физические качества, вырабатываются черты характера, без которых невозможен здоровый образ жизни.

Здоровый образ жизни – это и благоприятный эмоциональный климат в семье, дружелюбное, доброжелательное отношение родителей друг к другу и к ребёнку; это и правильно организованное рациональное питание, и использование движений, физических упражнений на воздухе, и достаточная трудовая активность, и, конечно, образцовое поведение взрослых.

- Ребёнку необходим **спокойный, доброжелательный психологический климат**. Обстановка, в которой воспитывается ребёнок, психологический климат в семье имеют огромное влияние на состояние физического и психического здоровья ребёнка. В комфортной ситуации развитие ребёнка идёт быстрее и гармоничнее. Он впитывает в себя всё позитивное, что его окружает. И это делает его сильным, счастливым и уверенным в себе человеком.
- Взрослые должны не только охранять детский организм от вредных влияний, но и создавать условия, которые способствуют повышению

защитных сил организма, его работоспособности. И важным здесь является **правильно организованный режим дня**.

- Детям для полноценного роста и развития необходимо **рациональное питание**. Рациональное питание оказывает благоприятное влияние на физическое и нервно-психическое развитие детей, повышает сопротивляемость организма к заболеваниям.

Основной задачей для родителей является: формирование у ребенка нравственного отношения к своему здоровью, которое выражается в желании и потребности быть здоровым, вести ЗОЖ. Он должен осознать, что здоровье для человека важнейшая ценность, главное условие достижения любой жизненной цели, и каждый сам несет ответственность за сохранение и укрепление своего здоровья. В этом ничто не может заменить авторитет взрослого.



**Помните: здоровье ребёнка в ваших руках!**