

Консультация для родителей «Растим детей здоровыми»

Здоровье даётся человеку от рождения, и чтобы сохранить его на всю жизнь, необходимо постоянно заботиться об его укреплении с раннего детства и до глубокой старости.

Многие родители мечтают о том, чтобы их дети росли здоровыми, и никогда не болели. Поэтому задача родителей, если они хотят видеть своего ребёнка здоровым, предпринимать максимум усилий.

✓ Для того чтобы детский организм рос и развивался, нужно **соответствующее питание**. Не следует давать ему такие продукты, которые содержат консерванты и прочие ненатуральные компоненты. Пища ребёнка должна быть сытной, сбалансированной и полезной.



✓ Важна **двигательная активность, физическая культура, закаливание и спорт**. Систематическая двигательная активность способствует укреплению и сохранению здоровья детей, улучшает самочувствие, повышает работоспособность.



✓ Полезны **регулярные прогулки на свежем воздухе**. Они способствуют оздоровлению и закаливанию организма детей.



Многие родители задаются вопросом, *каким образом воспитывать привычку к здоровому образу жизни?*

Существуют правила, которые помогут внедрить здоровый образ в свою привычную рутину:

- Установленный режим дня
- Активные игры в любое время года
- Совместные ежедневные физические упражнения
- Подчеркивать положительные эмоции при выполнении упражнений
- Собственный пример родителей

Физические упражнения помогают укреплять здоровье, формировать двигательные умения и навыки, способствуют развитию движений, меткости, быстроты, силы, ловкости.

Старайтесь развивать у своего ребёнка двигательную активность, делайте игры увлекательными и разнообразными.

Помните, что, играя с ребенком, вы развиваете его как физически, так и умственно!