

## КОНСУЛЬТАЦИЯ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

### «Формирование начальных представлений у детей о здоровом образе жизни»

Одну из главнейших ролей в формировании у ребенка представления о здоровом образе жизни, играет образ жизни родителей. Ведь понятие «**здоровый образ жизни**» предполагает не только занятия физической культурой. Это и отказ от курения и употребления алкоголя, и правильное питание (пища должна быть здоровой, обогащенной витаминами и микроэлементами, разнообразной, активное общение с ребенком, увеличение физической активности, общение с природой, закаливание организма.

В первую очередь родители должны показывать на своем 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 ребенка, 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** ребенка - профилактика многих болезней.

**Здоровый образ жизни** – это важный фактор сохранения **здоровья и своевременного**, гармоничного развития ребенка. Если Вы хотите, чтобы Ваш ребёнок рос **здоровым и крепким**, **то** обратите внимание **на** следующие **8 условий** здорового образа жизни для детей. Претворяя их **в жизнь** Вы сможете избежать многих проблем со здоровьем ребенка.

**8 условий для Здорового образа жизни ребенка :**

#### **1. Больше воздуха, больше солнца!**

Максимально длительное пребывание на свежем воздухе. Уделяйте прогулкам на улице максимум времени, и в любую погоду. Гуляйте в богато озелененных 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 ребенку 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.

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

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

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

## **5. Здоровое питание ребенку.**

В меню должны быть блюда из мяса и рыбы (не меньше двух раз в неделю, яйца, кисломолочные продукты, овощи (*сырые и приготовленные разными способами*)). Необходимо полностью исключить жареные, острые и жирные блюда, детский организм попросту не может переваривать их.

## **6. Закаливание ребенка водой.**

Закаливание водой - укрепляет иммунитет, повышает стойкость организма к перепадам температур. А также положительно влияет на работу внутренних органов, нервной и сердечнососудистой системы, повышает сопротивляемость кожи инфекциям.

## **7. Ваша семья – это пространство Любви.**

Психологическая атмосфера в семье напрямую влияет на эмоциональное состояние ребенка, а затем и на его **здоровье в целом**. Отрицательные эмоции, переживаемые ребенком постоянно – обязательно ведут к стрессу, а тот в свою очередь – к болезням. Наука психосоматика убедительно нам доказала: основные причины

различных заболеваний — это многочисленные ежедневные стрессы, переутомление, неурядицы в семейной жизни и так далее.

Окружите ребенка Любовью, пониманием, одобрением – они также нужны маленькому человечку для **здоровья** как воздух и солнечный свет! Говорят: в **здоровом теле - здоровый дух**. Так же и наоборот - при **здоровом духе будет здоровое тело**.

## **8. Положительные мысли, эмоции и смех!**

Оказывается, что постоянно говоря и думая: «Мой ребенок не **здоров!** Мой малыш часто болеет» - мы только притягиваем на свою голову неприятности. Даже если это так, относитесь к этому спокойно и непринужденно. Точно так же как наш мозг заставляет нас дышать – так он и может давать команды иммунной системе. Направьте же силу своих мыслей на благо Вашего крохи! У матери и у ребенка – одно на двоих **энергоинформационное поле**, и все что Вы говорите и думаете - напрямую отражается на нем.

Старайтесь как можно чаще произносить положительно заряженные фразы: «Я и мой ребенок абсолютно **здоровы!** У нас крепкий иммунитет» - ну или что-то подобное, на свой взгляд, то, что больше подходит именно Вам. Вы можете отнестись к этому с недоверием или сарказмом, но есть реальные исторические факты и исследования, которые не однократно подтверждали эффективность этого метода. В свою очередь, радостные эмоции и смех – положительно влияют на гормональный фон организма в целом, и как следствие – укрепляет иммунитет. Смейтесь чаще, смейтесь всей семьей и смешите ребенка!

