Выполнила воспитатель В.В. Морозова

**Консультация для родителей "Растим здорового ребенка"**

Многие родители мечтают о том, чтобы их дети росли здоровыми, и никогда не болели. Однако, несмотря на такое желание, к сожалению, такое не всегда возможно, так как многие дети болеют, кто - то больше, кто - то меньше. Поэтому задача родителей, если они хотят видеть своего ребёнка здоровым, нужно предпринять максимум усилий, чтобы вырастить здорового малыша.

Наилучшее время для «запуска» человеческих способностей, когда формирование личности ребёнка происходит наиболее быстро - это дошкольный возраст. От того, как проведёт ребёнок этот отрезок своей жизни, будет в дальнейшем зависеть многое это - физическое, психическое здоровье, и эмоциональное благополучие.

Самыми близкими людьми для ребёнка являются, его родители. Чем больше родители любят ребёнка, тем гармоничнее, счастливее и здоровее он вырастает.

Рекомендации и советы для родителей:

- Детский организм растёт и развивается постоянно, для того, чтобы рост и развитие проходили правильно, нужно соответствующее питание. Поэтому для решения вопроса о том, как вырастить здорового ребёнка, очень важно тщательно следить за тем, что кушает Ваш ребёнок. 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. Закаливание повышает не только устойчивость к влиянию плохой погоды, но и совершенствует, мобилизует резервные возможности адаптационных систем, чем обеспечивается профилактика простудных и других заболеваний;

- Полезны регулярные прогулки на свежем воздухе. Они способствуют оздоровлению и закаливанию организма детей. Ребёнок дошкольного возраста должен ежедневно находиться на улице не менее трёх часов.

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

Существуют правила, которые помогут при формировании определенных навыков, затем становящихся нормой жизни:

• Полезно выработать и постоянно выполнять установленный режим дня

• Побуждать ребятишек к активным играм в любое время года

• Каждый день быть готовым вместе выполнять физические упражнения

• Взрослым самим выражать позитив при выполнении упражнений и подчеркивать положительные эмоции дошкольника

• Собственным примером показывать пользу образа жизни без вредных привычек.

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 малышом, вы развиваете его как физически, так и умственно!