

Консультация для родителей

Здоровье детей в наших руках

В дошкольном детстве 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**.

Здоровье – это полное физическое, психическое и социальное благополучие, а не только отсутствие болезней и физических дефектов.

От чего же зависит здоровье детей?

На здоровье ребенка оказывает влияние следующие факторы:

- эмоциональное состояние в семье и в детском саду;
- образ жизни;
- качество питания;
- наследственность;
- экология;

Мы можем оказать влияние на некоторые из этих факторов.

Заменить чипсы на кукурузные хлопья, конфеты – на сухофрукты, "Кока-колу" на компоты и морсы, посещение "Макдоналдсов" – на походы в лес, а сидение перед телевизором – на прогулки на свежем воздухе. Нужно лишь начать. Ведь если задуматься, сколько потом времени, сил, нервов и денег уйдет на лечение!

Что такое ЗОЖ? (здоровый образ жизни)

1. Рациональное питание.
2. Соблюдение режима.
3. Оптимальный двигательный режим.
4. Полноценный сон.
5. Здоровая гигиеническая среда.
6. Благоприятная психологическая атмосфера.
7. Закаливание.

Если вы хотите видеть своего **ребёнка здоровым** – надо ежедневно проводить закаливающие процедуры. Минимальное закаливание – воздушные и водные процедуры, правильно подобранная одежда.

Хождение босиком, при этом укрепляются своды и связки стопы, идёт профилактика плоскостопия. При ходьбе босиком увеличивается интенсивность деятельности почти всех мышц, стимулируется кровообращение во всём организме, улучшается умственная деятельность.

Контрастный душ – наиболее эффективный метод закаливания в домашних условиях.

Полоскание горла прохладной водой со снижением её температуры – метод профилактики заболевания носоглотки.

И помните, здоровье детей в наших руках

Подготовила воспитатель: Пробст О.В.