

Консультация для родителей "Здоровье детей в наших руках"

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.

*По данным обследований, только 5-7% детей рождаются здоровыми, 2-3% имеют I группу здоровья. На первый взгляд наши дети здоровы и нет причин волноваться. Но что такое здоровье? По определению Всемирной организации здравоохранения, **здоровье** – это полное физическое, психическое и социальное благополучие, а не только отсутствие болезней и физических дефектов.*

Факторы, влияющие на состояние здоровья:

- 20%-наследственность;
- 20%-экология;
- 10%-развитие здравоохранения;
- 50%-образ жизни.

ДЛЯ ВАС, РОДИТЕЛИ!

1. Прежде всего, необходимо активно использовать целебные природные факторы окружающей среды.
2. Ребёнку необходим спокойный, доброжелательный психологический климат.
3. Правильно организованный режим дня.
4. Полноценное питание.
5. Формировать интерес к оздоровлению собственного организма.
6. Для укрепления здоровья эффективны ходьба и бег.

ПОМНИТЕ _ ЗДОРОВЬЕ РЕБЁНКА В ВАШИХ РУКАХ!!!

Подготовила воспитатель: Пробст О.В.

Сентябрь 2023