

МКДОУ «Детский сад № 9 «Родничок»

Консультация для родителей  
«Как помочь ребенку стать более здоровым»



Подготовила: Овчинникова М. И., воспитатель

Здоровье – это наш дар. Поэтому необходимо беречь и сохранять его с раннего детства любыми методами. Здоровый образ жизни для детей – основополагающий фактор физического и нравственного развития ребёнка, его гармоничного существования в обществе.

Главными составляющими здорового образа жизни являются:

- распорядок дня;
- свежий воздух;
- двигательная активность;
- здоровое питание;
- психическое и эмоциональное состояние.

### **Распорядок дня**

Правильно организованный распорядок дня должен удовлетворять ключевым физиологическим потребностям организма (отдых, сон, питание).

### **Сколько часов в день должен спать ребёнок?**

Полноценный сон такая же неотъемлемая часть здорового образа жизни как питание и физическая культура. Ребёнок, который достаточно отдыхает, как правило, счастливее и здоровее своих не выспавшихся сверстников.

Дети дошкольного возраста должны спать по 9-10 часов в сутки.

**Свежий воздух** и ежедневные прогулки благотворно влияют на организм. Гулять нужно в любую погоду. Полезно быть в местах, где много зелени, деревьев и цветов.

### **Двигательная активность**

Спортивный образ жизни ведёт к укреплению и здоровому развитию ребёнка. Занятия физкультурой делают ребёнка более выносливым и здоровым. Физические упражнения хорошо укрепляют кости, мышцы и суставы.

### **Как организовать активный образ жизни для ребёнка?**

Для каждого ребёнка самым главным примером и мотиватором в жизни являются родители, на которых они стремятся во всём быть похожими, поэтому здоровый образ жизни должен начинаться именно с них.

Дети легко прислушиваются к советам мамы и папы, интересуются их увлечениями, а совместные занятия спортом и правильное питание всей семьей помогут вам ненавязчиво приучать к этому ребёнка с ранних лет.

Например, летом устраивайте регулярные семейные прогулки с велосипедом, самокатом, роликами, играйте в мяч, ходите вместе в бассейн, на утреннюю пробежку, в походы, а зимой – катайтесь на санках, коньках, лыжах и прочее. Это не только хороший метод воспитания и развития ребёнка, но и отличный способ для сплочения семьи.

### **Здоровое питание**

В рационе питания ребёнка должны быть только натуральные продукты, без химических добавок. Рекомендуется регулярно употреблять в пищу нежирное мясо, свежие фрукты и овощи, рыбные блюда и кисломолочные продукты. Сбалансированная и полезная еда положительно влияет на здоровье детей, позволяя им нормально расти и развиваться.

### **Как обеспечить ребенка правильным питанием?**

Самый простой и наглядный способ – это, так называемый, метод «умной тарелки» или «тарелки здоровья».

-Половина рациона ребёнка должна состоять из не крахмалистых овощей (помидоры, огурцы, морковь, капуста, брокколи, шпинат, бобовые культуры и т.д.);

-Четверть рациона ребёнка должна включать в себя крахмалосодержащие продукты (хлеб, картофель, кукуруза, горох, каши, рис и т. д.);

Оставшаяся часть рациона должна содержать нежирное мясо (курица, индейка, рыба или постная говядина);

К этому всему добавьте фруктов и нежирного молока.

### **Психическое и эмоциональное состояние**

Эмоциональное состояние детей во многом определяется психологической атмосферой в семье. В будущем оно отразится и на их здоровье. Основными причинами многих детских болезней являются отрицательные эмоции, переживания и стрессы, переутомление и семейные неурядицы.

Если ребёнку дома эмоционально комфортно, то он будет счастлив, спокоен и уверен в себе. Положительные мысли улучшают гормональный фон, укрепляют иммунитет. Ребёнку нужна любовь, понимание и забота. Очень важно всегда поддерживать своих детей, укреплять их моральный и

физический дух. Добрые слова, тепло и одобрение – вот основополагающие факторы здорового образа жизни каждого ребёнка.

Когда вы готовите семейный ужин, зовите своих детей на помощь. Во взрослой жизни ребёнка навыки приготовления пищи очень пригодятся. Когда человек умеет готовить, он меньше потребляет полуфабрикатов и фастфуда. Вдобавок ко всему, во время совместного приготовления ужина у ребёнка появится желание пробовать новые блюда, в процессе приготовления которых он участвовал.

# Быть здоровым



## здорово!