

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад №7 «Красная шапочка»

**Консультация для родителей
«В здоровой семье - здоровый ребёнок»**



Подготовила
Матвеева
Лариса Алексеевна

пгт Энем

2023г



Купить можно много:
Игрушку, компьютер,
Смешного бульдога,
Стремительный скутер,
Коралловый остров
Хоть это и сложно,
Но только здоровье
Купить невозможно.
Оно нам по жизни
Всегда пригодится,
Заботливо надо
К нему относиться.
(А. Гришин)

Основой здорового развития ребенка является правильный режим дня, соответствующий возрасту, потребностям и его особенностям. Если малыш кушает, спит, гуляет, принимает душ в одно и то же время, то у него складывается правильный биоритм, который способствует нормальному функционированию его организма.

Главную роль в приобщении ребенка к здоровому образу жизни играют родители. А самый сильный побуждающий стимул — личный пример.

Рекомендации, чтобы вырастить здоровых детей:

1. Создание эмоциональноблагополучного климата в семье
2. Регулярно занимайтесь физкультурой и спортом, или просто гуляйте с ребенком.
3. Соблюдайте режим дня
4. Утром проветривайте детскую комнату, а после делайте зарядку. Под музыку делать это будет веселее.
5. Помните о пользе закаливания.
6. Правильно одевайте ребенка, в соответствии с погодными и сезонными условиями. Выбирайте одежду из натуральных тканей - это способствует полноценному дыханию кожи и теплообмену.

7. При повышении риска инфекции (эпидемии гриппа, холодная или сырая погода) давайте ребёнку в дополнение к еде лук, чеснок, свежие лимоны.
8. После прогулки не забывайте приучать малыша мыть руки с мылом.

