

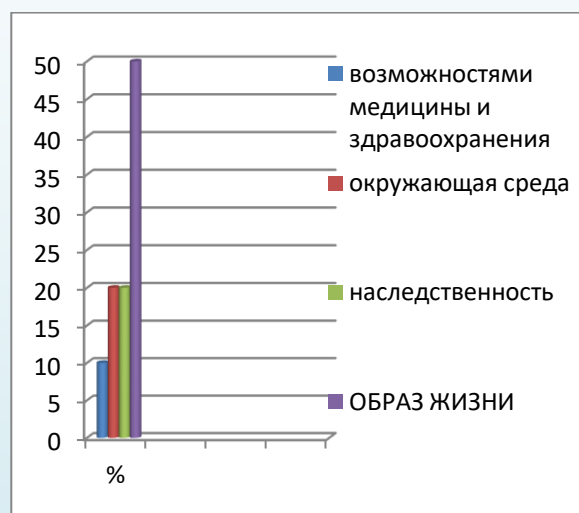
Консультация для родителей

«Здоровые дети – счастливые родители»

Здоровье - важнейшая ценность в жизни человека. Это состояние полного физического, психического, социального благополучия, а не просто отсутствие болезни или физических дефектов.

Здоровье и Здоровый образ жизни тесно связанные понятия.

Согласно данным научных исследований, здоровье зависит на 20% от наследственности, на 20% от окружающей среды, примерно на 10% возможностями медицины и здравоохранения и 50% - это образ жизни.



Здоровый образ жизни это –

- рациональный режим
- правильное питание
- рациональная двигательная активность
- закаливание
- сохранение стабильного психоэмоционального состояния

ВАЖНО ЗНАТЬ!

Уровень состояния физического и психоэмоционального здоровья детей как дошкольного, так и школьного возраста ежегодно падает.

Более чем у 60% детей в возрасте 3-7 лет выявляются отклонения в состоянии здоровья.

ПОЧЕМУ ТАК ПРОИСХОДИТ?



не правильное
питание

отсутствия
свежего
воздуха

Малоподвиж-
ный образ
жизни

ЧТО ДЕЛАТЬ?



Советы родителям:

1. Соблюдайте режим питания. Старайтесь разнообразить рацион ребенка.

«Не забывай в числе других продуктов побольше кушать овощей и фруктов!»



2. Старайтесь больше проводить времени с ребенком на свежем воздухе. Летом загорайте, купайтесь. Зимой катайтесь на лыжах и коньках.

«Солнце, воздух и вода - наши лучшие друзья!»

3. Приучите ребенка к занятиям физкультурой собственным примером.

Начните с зарядке. Выполняя вместе с вами упражнения, ребенок получит дополнительные положительные эмоции.

«В здоровом теле – здоровый дух!»



Желаем Вам успехов в воспитании здоровых детей!