

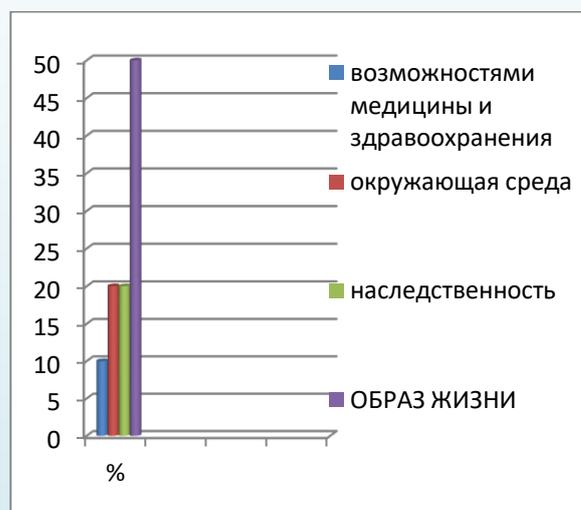
## Консультация для родителей

### «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!**