



**Муниципальное Бюджетное Дошкольное Образовательное
Учреждение «ЦРР - детский сад №15 «Незабудка»**

**Консультация с родителями детей средней группы
на тему: «Растим здорового ребенка»
Воспитатель: Габибулаева С.А.**

Каспийск 2023г.

Дорогие родители!

Хочу поделиться с вами несколькими советами по воспитанию здорового ребенка. Забота о развитии и здоровье ребёнка начинается с организации здорового образа жизни в семье. Здоровый образ жизни – это и благоприятный эмоциональный климат в семье, дружелюбное, доброжелательное отношение родителей друг к другу и к ребёнку; это и правильно организованное рациональное питание, и использование движений, физических упражнений на воздухе, и достаточная трудовая активность, и, конечно, образцовое поведение взрослых.

Для того, чтобы ребёнок был здоров, необходимо привить ему здоровый образ жизни. Что же могут сделать родители для приобщения детей к здоровому образу жизни?

1. **Здоровое питание:** Обеспечьте вашего малыша полноценным и разнообразным питанием. Включите в рацион фрукты, овощи, молочные продукты, злаки и белковые продукты. Избегайте быстрые углеводы, жирные и сладкие продукты. Помните, что правильное и регулярное питание - основа здоровья вашего ребенка. Детям для полноценного роста и развития необходимо рациональное питание. Рациональное питание оказывает благоприятное влияние на физическое и нервно-психическое развитие детей, повышает сопротивляемость организма к заболеваниям.
2. **Физическая активность:** Регулярные прогулки на свежем воздухе и занятия спортом помогут вашему ребенку оставаться здоровым и энергичным. Поддерживайте у малыша интерес к физической активности и учите его заботиться о своем теле.
3. **Личная гигиена:** учите ребенка правильно умываться, чистить зубы, мыть руки перед едой и после посещения туалета. Объясните ему важность личной гигиены для обеспечения здоровья и благополучия.
4. **Режим дня и сон:** Создайте для ребенка комфортные условия для сна, обеспечивайте ему достаточное количество отдыха и соблюдайте режим дня. Помогите малышу развиваться и расти, обеспечивая ему здоровый сон.

5. Внимание к эмоциональному состоянию: Общайтесь с ребенком, слушайте его, поддерживайте и проявляйте интерес к его чувствам. Разговаривайте о сложных вопросах, учите ребенка правильно общаться и решать конфликты.

Помогайте малышу выражать свои эмоции и находить позитивные способы решения проблем.

Забота и внимание, которые вы уделяете своему ребенку, помогут ему вырасти здоровым и счастливым. Старайтесь быть примером для малыша и учить его правильным привычкам с самого раннего возраста. Нельзя не учитывать и индивидуальные особенности ребёнка, его возраст, его чувствительность к закаливающим процедурам.

Если мы хотим видеть своего ребёнка здоровым – надо ежедневно проводить закаливающие процедуры. Минимальное закаливание – это воздушные и водные процедуры, правильно подобранная одежда.

Закаливать организм ребёнка можно и продуктами питания. Какие же пищевые продукты или вещества помогают ребёнку стать более закалённым?

Все соки обладают общеукрепляющим действием. Соки – это ещё и источник витаминов, минеральных солей и многочисленных микроэлементов.

У детей важно формировать интерес к оздоровлению собственного организма. Чем раньше ребёнок получит представление о строении тела человека, узнает о важности закаливания, движения, правильного питания, сна, тем раньше он будет приобщен к здоровому образу жизни. Если же ребёнка насильно принуждают заниматься физкультурой и соблюдать правила гигиены, то ребёнок быстро теряет интерес к этому. При поступлении ребёнка в школу важным является уровень его физического развития. Принцип «не навреди» должен быть заложен в основу воспитания и развития ребёнка.