**ОСП МБДОУ детский сад № 33 «Светлячок» - детский сад «Березка»**

**Консультация для родителей**

**«Здоровая семья - здоровые дети!»**



**Подготовила воспитатель:**

**Скрипка Г.А.**.

**х. Таганрогский**

**2022г.**

**Уважаемые, родители!** Давно замечено: в тех семьях, где взрослые ведут здоровый образ жизни, где взрослые болеют мало, и дети, как правило, здоровы.

Сегодня очень важно нам, взрослым, формировать и поддерживать интерес к оздоровлению как самих себя, так и своих детей.

 **«Здоровая семья»** - это семья, которая ведет здоровый образ жизни, в которой присутствует здоровый психологический климат, духовная культура, материальный достаток.

**Здоровье** – это ценность и богатство.

 **Здоровьем людям надо дорожить!**

Есть правильно и спортом заниматься,

И закаляться, и с зарядкой дружить.

Чтобы любая хворь не подступила,

Чтоб билось ровно сердце, как мотор,

Не нужно ни курить, ни пить, ни злиться,

Улыбкой победить любой укор.

**Здоровый образ жизни – это сила!**

Ведь без **здоровья в жизни никуда.**

Термин «Здоровье» - это состояние полного физического, психического, духовного и социального благополучия.    А термин «Здоровая семья» - это семья, которая ведет здоровый образ жизни, в которой присутствует здоровый психологический климат, духовная культура, материальный достаток.

Готовность к **здоровому образу жизни** не возникает сама собой, а формируется у человека с ранних лет, прежде всего внутри **семьи,** в которой **родился** и воспитывается ребенок.

Рассмотрим основные компоненты  здоровья, позволяющие при правильном использовании оставаться нашим детям здоровыми и жизнерадостными до глубокой старости.

**Что же могут сделать родители при приобщении к ЗОЖ?**

**1.**  Использование целебных **природных факторов окружающей среды**: чистую воду, ультрафиолетовые лучи солнечного света, чистый воздух.

**2.**  **Спокойный, доброжелательный психологический** **климат.**

Перебранки в присутствии ребенка способствуют возникновению у него невроза или усугубляют уже имеющиеся нарушения нервной системы. Все это существенно снижает защитные возможности детского организма.

Старайтесь сами бать всегда в хорошем настроении. Помните: стоит нам улыбнуться – сразу становится легче, нахмуриться – подкрадывается грусть. Так давайте же больше улыбаться и дарить радость друг другу!

**3** **Правильно организованный режим дня.**

**Режим дня –**это оптимально сочетаемые периоды бодрствования и сна детей в течение суток. Он удовлетворяет их потребности в пище, в деятельности, отдыхе, двигательной активности и т.д. Режим дисциплинирует детей, способствует формированию многих полезных навыков, приучает их к определенному ритму.

**Прогулка –**один из существенных компонентов режима дня. Этот наиболее эффективный вид отдыха хорошо восстанавливает сниженные в процессе деятельности функциональные ресурсы организма, и в первую очередь – работоспособность. Пребывание на свежем воздухе способствует повышению сопротивляемости организма и закаляет его. После активной прогулки у ребенка всегда нормализуются аппетит и сон.

Одежда и обувь для прогулки должны соответствовать погоде и гигиеническим требованиям.

Не менее важной составляющей частью режима является **сон**, который особенно необходим ослабленным детям. Важно, чтобы малыш ежедневно (и днем, и ночью) засыпал в одно и то же время.

Таким образом, домашний режим ребенка должен быть продолжением режима дня детского сада, и особенно в выходные дни.

**4.** **Полноценное питание –**включение в рацион продуктов, богатых витаминами А, В, С и Д, минеральными солями (кальцием, фосфором, железом, магнием, медью), а также белком. Все блюда для детей желательно готовить из натуральных продуктов, нерафинированных, без добавок, специй и консервантов. Чаще включать в рацион детей творог, гречневую и овсяную каши.

Немаловажное значение имеет и режим питания, т.е. соблюдение определенных интервалов между приемами пищи.

**5. Формирование  интереса к оздоровлению собственного организма.** Чем раньше ребенок получит представление о строении тела человека, узнает о важности закаливания, движения, правильного питания, сна, тем раньше он будет приобщен к здоровому образу жизни. В дошкольном детстве, пока у ребенка развивается психика, ведущий вид деятельности – игра. Без игры у детей формируется чувство страха, вялость и пассивность.

**6.Закаливание**. Это повышение устойчивости организма к неблагоприятному воздействию ряда факторов окружающей среды путем систематического кратковременного воздействия на организм этих же факторов в малых дозах.

**Прием витаминов.**Слово «витамин» происходит от латинского «вита» - «жизнь». Витамины участвуют в обмене веществ и регулируют отдельные биохимические и физиологические процессы. Чтобы достичь определенного уровня насыщенности витаминами, необходимо применять препараты, включающие комплексы витаминов

**7. Вредные привычки родителей.** Дети курящих отцов и матерей болеют бронхолегочными заболеваниями гораздо чаще, чем дети некурящих.

**Помните: Здоровая семья-здоровые дети!**

Дошкольное детство – самый благоприятный период для выработки правильных привычек, которые в сочетании с обучением дошкольников методам совершенствования и сохранения здоровья приведут к положительным результатам. Проблема оздоровления детей – это целенаправленная работа всего коллектива педагогов и родителей.

***«Если хочешь воспитать своего ребенка здоровым, сам иди по пути здоровья, иначе некуда его будет вести».***



***ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ ПО ФОРМИРОВАНИЮ          ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У СВОИХ ДЕТЕЙ.***

*1.Новый день начинайте с улыбки и с утренней разминки.*

*2. Соблюдайте режим дня.*

*3. Помните: лучше умная книга, чем бесцельный просмотр телевизора.*

*4. Любите своего ребёнка, он – ваш. Уважайте членов своей семьи, они – попутчики на вашем пути.*

*5. Обнимать ребёнка следует не менее четырёх раз в день, а лучше – 8 раз.*

*6. Положительное отношение к себе – основа психологического выживания.*

*7. Не бывает плохих детей, бывают плохие поступки.*

*8. Личный пример по здоровому образу жизни – лучше всякой морали.*

*9. Используйте естественные факторы закаливания – солнце, воздух и воду.*

*10. Помните: простая пища полезнее для здоровья, чем искусные яства.*

*11. Лучший вид отдыха – прогулка с семьёй на свежем воздухе, лучшее развлечение для ребёнка – совместная игра с родителями.*