

## **Консультация для родителей «Здоровые родители — здоровые дети!»**



Все родители мечтают видеть своих детей здоровыми и счастливыми. Добиться этого можно, если мамы и папы передадут им свой интерес к движению, общению, жизни.

А чтобы всегда чувствовать себя хорошо не только морально, но и физически, необходимо вести активный образ жизни.

Секрет счастливого детства прост:

1. Старайтесь больше времени и внимания уделять семейным радостям.
2. Совместные походы в бассейн, воскресный завтрак на траве.
3. Традиционные путешествия за город на велосипедах.

Лишь маленькая часть удовольствий!

Бегать и прыгать, кружиться на карусели, раскачиваться на качелях и съезжать с горки — сколько радости доставляют такие развлечения!

Физическое развитие тесно связано с психическим. Ребенку необходимо выплескивать накопившуюся энергию, иначе ему будет сложнее

переключаться на другие виды деятельности, требующие усидчивости, самоконтроля. А самое опасное — у него постепенно пропадает стремление к активности.

В первую очередь родители должны показывать на своем примере, что спорт — это хорошо, рациональное питание — жизненно важная необходимость, а без гигиены вообще никуда.

### ***Здоровый Образ Жизни ребенка – профилактика многих болезней.***

1. Больше воздуха, больше солнца!
2. Движение – жизнь!
3. Прохлада и чистота в помещении.
4. Минимум одежды. Натуральные ткани.
5. Здоровое питание ребенку.

В меню должны быть блюда из мяса и рыбы (не меньше двух раз в неделю, яйца, кисломолочные продукты, овощи.



***Берегите себя и своих детей!***

***Делайте правильный выбор!***