**Консультация для родителей «Здоровье ребенка в ваших руках».**

Каждый родитель хочет видеть своего ребёнка здоровым ,сильным ,крепким, веселым, физически развитым. Но часто забывают о том, что это зависит от образа жизни, которым живёт семья.

Поэтомуодной из главнейших задач родителей

 **является сохранение и укрепление здоровья ребенка*.***

Формирование здорового образа жизни должно начинаться с рождения ребенка для того чтобы у человека уже выработалось осознанное отношение к своему здоровью.

**Что такое ЗОЖ?**(здоровый образ жизни)

1. Рациональное питание.
2. Соблюдение режима.
3. Оптимальный двигательный режим.
4. Полноценный сон.
5. Здоровая гигиеническая среда.
6. Благоприятная психологическая атмосфера.
7. Закаливание.

**Уважаемые родители!**

**Рациональное и сбалансированное питание - один из основных факторов гармоничного развития детей!**

**Правила рационального питания детей.**

1.Употребление пищи в одно и то же время. Нерегулярное питание наносит большой вред детскому организму.

2.Ежедневный рацион делится на пять приёмов пищи. В течение дня ребёнок должен потреблять углеводы, белки, жиры, минералы и витамины. В первую половину дня лучше выбрать калорийные продукты, содержащие углеводы, жиры, а во вторую — продукты, которые содержат белки, витамины и минеральные вещества.

3.В меню обязательно должны быть молочные продукты, рыба, нежирное мясо, сок, каши, свежие овощи и фрукты. Они обеспечат ребёнка энергией и полезными веществами на весь день.

4.Желательно ограничить потребление ребёнком большого количества сладостей ,чипсов ,сухариков, газированных напитков ,острых, жареных и жирных блюд. Они приводят к ожирению, влияют на умственную деятельность и здоровье ребёнка.



**Мамы и папы!**

**Приучайте своего ребёнка к режиму!**

***Большое значение для здоровья и физического развития детей имеет режим дня.***
**Режим дня** — это система распределения периодов сна и бодрствования, приемов пищи, гигиенических и оздоровительных процедур, занятий и самостоятельной деятельности детей.

**Сон.**

Сон ребёнка должен быть продолжительным: дети 3-4 лет спят 14 часов в сутки, 5-6 лет- 13 часов, 7-8 лет- 12 часов. Из этого времени полтора часа отводится на дневной сон. Дети должны ложиться спать не позднее 8-9 часов вечера.

**Питание**.

Дети получают питание 4-5 раз в день. Завтрак даётся не позднее чем через час после пробуждения. Последняя- за полтора часа до сна. Промежуток между приемами пищи составляет 3-4 часа.

**Прогулки.**

Нельзя забывать о пребывании ребёнка на свежем воздухе. Чем больше времени дети проводят на улице, тем они здоровее.

«Движение- это жизнь, а жизнь- это движение!»

Движение- главное условие нормального роста и развития организма.

Под воздействием движений:

-улучшается функция сердечно- сосудистой и дыхательной систем;

-регулируется работа нервной системы;

-укрепляется опорно - двигательный аппарат;

-повышается устойчивость ребёнка к заболеваниям.

Основные движения - ходьба, бег, ползание, лазание, прыжки, бросание и др.

Здоровье вашего ребёнка напрямую зависит от вас.

***Что бы ни дала природа вашему малышу, именно вы, родители, в ответе за то, что бы ваше чадо росло здоровым.***

***Родители для детей- авторитет, пример для подражания. Двигайтесь, играйте с детьми, правильно питайтесь, ведите здоровый образ жизни и будьте здоровы и счастливы!***