

## Здоровый образ жизни семьи. Консультация для родителей.

Здоровье - наше богатство, и мы должны бережно к нему относиться. Здоровье ребенка начинается со здоровья родителей, и в этом участвует не только наследственный фактор, но и правила поведения, принятые в семье. Ребенок копирует привычки взрослых, поэтому им следует подавать хороший пример и самим вести здоровый образ жизни. Это поможет предупредить многие болезни, справиться с нагрузками всегда хорошо себя чувствовать. Наши помощники в борьбе с болезнями:

-Здоровое питание. Правильный рацион - одна из важных составляющих жизни ребенка.

-Физические упражнения. Физическая активность делает наше тело выносливым, крепким и сильным.

-Режим дня. Правильно организованный распорядок дня позволяет спланировать дела ребенка и родителей, приучает к дисциплине.

-Здоровый сон. Во сне детский организм растет, восстанавливает силы, мозг усваивает полученную информацию.

-Личная гигиена. Нужно как можно раньше научить ребенка соблюдать правила гигиены, чтобы уберечь его от многих проблем со здоровьем.

-Закаливание. Закаливающие процедуры повышают сопротивляемость организма вирусам и простудам и укрепляют его естественные защитные силы.

-Хорошее настроение. Родители должны уделять внимание и время не только физическому, но и эстетическому и нравственному развитию ребенка.