«Будь здоров, малыш!»

Консультация для родителей
«Будь здоров, малыш!» Консультация для родителей.

Задачи:

* Создание условий для благотворного физического
* развития детей;
* Способствовать укреплению **здоровья** детей через систему **оздоровительных мероприятий**;
* Удовлетворение природной потребности детей в движении;
* Формирование разумного отношения к своему **здоровью**;
* Повышать интерес детей к **здоровому** образу жизни через разнообразные формы и методы физкультурно-**оздоровительной работы**;
* Расширить знания **родителей** о физических умениях и навыках детей;
* Способствовать созданию активной позиции **родителей** в совместной двигательной деятельности с детьми.

Три вида **здоровья**

Физическое **здоровье**-это естественное состояние организма, обусловленное нормальным функционированием всех его органов и систем.

Психическое **здоровье** - зависит от состояния головного мозга, оно характеризуется уровнем и качеством мышления, развитием внимания и памяти.

Нравственное **здоровье** - определяется теми моральными принципами, которые являются основой социальной жизни человека.

Принципы **здоровьесберегающих технологий**:

Технологии сохранения и стимулирования **здоровья**:

физкультурно-**оздоровительные мероприятия**

Девять десятых нашего счастья зависит от того, насколько **здоровый** образ жизни мы ведем»
 *(Артур Шопенгауэр)*

Счастливым хочет быть каждый из нас. В последнее время понятие **здоровый**образ жизни становится все более актуальным, ведь изменение типа нагрузок (*«сидячий образ жизни»*, увеличение рисков экологического, техногенного, политического, военного и психологического характера только провоцируют негативные сдвиги в состоянии нашего **здоровья**.

Исследования ученых показали, что если бы каждый человек придерживался 10 основных правил **здорового образа жизни**, то жили бы мы не менее 100 лет. Эти 10 советов разработаны международной группой психологов, врачей и диетологов.

10 основных правил **здорового образа жизни**

1) занимайся только приятной тебе работой;

2) всегда имей собственную точку зрения;

3) придерживайся правил рационального питания;

4) откажись от вредных привычек;

5) спи при температуре 17-18С;

6) относись ко всему с любовью и нежностью;

7) занимайся активным умственным трудом;

8) периодически употребляй сладости;

9) почаще давай своему организму эмоциональную разгрузку;

10) занимайся физическим трудом.

**Консультация для родителей «Будь здоров, малыш!»**

**Родительское** заблуждение о прогулках в холодное время года. Прогулка является хорошим средством закаливания, поэтому желательно,чтобы она была ежедневной. Гулять можно детям ясельного возраста при температуре до -12 зимой при слабом ветре,летом до +28 в одежде по сезону, не стесняющей движения ребёнка. Итак, вот некоторые заблуждения **родителей** относительно прогулки в холодное время года. Некоторые **родители считают**, что достаточно погулять всего один час. На этот счёт нет строгих правил. Всё зависит от закалённости ребёнка и температуры. До -12 при слабом ветре смело гуляйте до 2 часов. Дети должны тепло одеты, накормлены, одежда тёплая, но не тесная, ведь воздух самое надёжное средство от холода, должна быть вокруг тела воздушная прослойка. Обувь тёплая, но не тесная, большой палец ноги должен свободно двигаться. Другое заблуждение **родителей**,они считают, что ребёнка надо тепло одевать. Не кутайте детей!Движения сами по себе согревают ребёнка и помощь "ста одёжек" излишняя. В организме нарушается теплообмен и в результате он перегревается, а это очень чревато для **здоровья малыша**. Многие **родители считают**, что простуженный ребёнок не должен гулять. Если у ребёнка температура не повышена, прогулки должны быть обязательными. Держать больного ребёнка в квартире не лучший выход. На свежем воздухе даже насморк отступает, нос прочищается, начинает дышать. Следите, чтобы ребёнок не дышал ртом,чтобы его не продуло и он не вспотел. Позаботьтесь потеплее закрыть шею и затылок ребёнка именно здесь происходит наибольшая потеря тепла. Прогулка полезна не только как закаливание ребёнка,а ещё и **здоровый**, спокойный, глубокий сон, хороший аппетит, правильный обмен веществ в организме. Это **здоровье**,прекрасное самочувствие.