

УТВЕРЖДЕНО  
Заведующей детским садом  
№ 10 «Золотой улей»  
*М.А.Шелудько* О.А.Шелудько/

## «КОНСУЛЬТАЦИИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ»

Составила: Малинина О.В.

Карасук-2023



## Консультация для родителей

### «Как можно оздоровить ребенка в домашних условиях?»

В дошкольном возрасте у детей закладывается фундамент здоровья, происходит интенсивное физическое развитие, формируется привычка к здоровому образу жизни. Забота о воспитании здорового ребенка главным образом ложится на плечи родителей.

#### 1. Здоровое питание

Правильное питание способствует укреплению всего организма, а это поддерживает функционирование иммунной системы ребенка. На столе должны всегда находиться «витамины» четырех цветов: оранжевого (апельсины, мандарины, морковь), зеленого (капуста, огурцы, зелень), красного (помидоры, яблоки, клубника) и желтого (перец, репа, банан). Отдавайте предпочтение овощам и фруктам, выращенным на своём огороде. Не злоупотребляйте сладостями, ведь сахар снижает способность организма бороться с микробами на 40 процентов.

#### 2. Режим дня

Не спешите забывать о режиме дня. Родители должны оптимально сочетать периоды бодрствования и отдыха детей. Простое соблюдение распорядка дня способствует повышению детского иммунитета. Порой, только этот фактор может улучшить здоровье ребенка на 80-90%.

#### 3. Свежий воздух

Уже само пребывание ребенка на свежем воздухе имеет общеукрепляющее и оздоровительное значение. Гулять нужно в любую погоду. Полезен сон на свежем воздухе или дома при открытой форточке. Двигательная активность детей наиболее эффективна на свежем воздухе.

#### 4. Основные закаливающие способы доступны всем — это воздух, вода и солнце.

Правила закаливания детей:

- закаливающие процедуры необходимо проводить систематически;
- сочетайте их с физическими упражнениями и массажем;
- увеличивайте время проведения процедуры постепенно, начиная от нескольких минут;
- одежда и обувь ребенка должны соответствовать температуре воздуха, быть из натуральных материалов;



- лучше всего проводить закаливающие процедуры в форме игры и развлечения.

Эффективным для укрепления здоровья может быть и массаж стоп. Неровная поверхность будет воздействовать на множество нервных окончаний, что положительно повлияет на состояние различных органов и систем.

5. Игры и развлечения с элементами спорта вполне доступны для детей дошкольного возраста. Важно знать, что работающая мышца потребляет питательных веществ в 3 раза, а кислорода в 7 раз больше, чем бездействующая.

6. Любите своего ребенка. Замечено, что между психологическим состоянием и уровнем иммунитета имеется связь. Счастливые и уверенные в себе дети значительно реже болеют. Уделяйте своим детям больше времени, радуйте, играйте в разные игры, всесторонне развивайте.