

Консультация для родителей

Что такое ЗОЖ.

Семья – первый скульптор, который формирует мягкую, как воск, неоформленную душу и ум, волю и характер ребёнка. Ребёнок изучает мир через семью, в свете семьи. Несомненно, что свои первые жизненные установки он получает именно в семье. Полноценное здоровье и гармоничное физическое развитие ребёнка – то, к чему стремятся все родители. Для реализации этой мечты нужны не только рациональное питание, положительный психоэмоциональный фон, но и формирование хороших привычек, грамотно организованный процесс физического воспитания. Чтобы добиться позитивных результатов, необходимо тесное сотрудничество семьи и детского сада. В первую очередь родители должны стать эмоциональной опорой для ребёнка. Очень важна помощь семьи в налаживании нормальной жизни малыша в детском саду: дать ему возможность постепенно привыкать к новым условиям, максимально подробно и точно отвечать на все вопросы педагогов, продумать, какие любимые вещи, игрушки, книги малыш возьмёт с собой в группу детского сада, нужно соблюдать и дома. Воспитателям намного легче работать, если в домашних условиях продолжается формирование привычек, вырабатываемых в детском саду: умываться; принимать по утрам и вечерам душ или мыться до пояса; мыть ноги летом и перед дневным сном; следить за состоянием рук, мыть их после прогулки; чистить зубы и полоскать рот после еды.

Самое дорогое для мамы на свете - это здоровые, веселые дети!

Чтобы деткам развиваться - нужно правильно питаться!

Есть побольше витаминов: без нитратов и токсинов,

Плавать, бегать и гулять, иммунитет свой повышать.

Подружится с доброй сказкой, к маме относится с лаской,

И, конечно, не забыть, гигиену полюбить:

Руки мыть перед едой, не забыть бы нам с тобой,

Хорошо и закалятся, чтоб морозов не бояться,

Физкультурой заниматься и почаще улыбаться!

Это вовсе не секреты, а простые лишь советы,

Их не трудно соблюсти и здоровым вырасти!

Источник: <https://infourok.ru/konsultaciya-desyat-sovetov-roditelyam-2465258.html>

Выполнила: Гаврилова В. Ю.