

Консультация для родителей на тему "Растим здорового ребенка"

Все детки болеют, кто-то больше, кто-то меньше, поэтому задача родителей, если они хотят видеть своего ребенка здоровым, предпринять максимум усилий для того, чтобы вырастить здорового ребенка настолько, насколько это будет возможно.

Одним из наиболее важных составляющих того, чтобы ребенок рос здоровым, является сон. Очень важно чтобы ребенок спал столько, сколько ему положено в его возрасте.

Родители постоянно задаются вопросом, как узнать, здоров ли ребенок. Если есть сомнения в том, что с ребенком не все в порядке, то нужно обратиться за помощью к специалистам.

Правильно организованное физическое воспитание детей помогает укреплять здоровье, формировать в дошкольном возрасте двигательные умения и навыки; способствует развитию качества движений: меткости, быстроты, силы, ловкости. Сейчас несложно подобрать доступные средства. Современная литература, детские сайты дают подробное описание оснащения и проведения:

утренней гимнастики;
подвижных игр;
физкультурных упражнений;
спортивных занятий;
прогулок на свежем воздухе;
экскурсий и походов.

**Традиции здорового питания в семье – залог сохранения здоровья
ребенка.**

**Поддерживайте своего ребенка в случае неудач,
закаляйте его волю и характер!**