**Консультация для родителей**

**«Как привить ребенку желание быть здоровым?»**

Конечно, в первую очередь надо показывать ему на собственном примере, что вы бережете свое **здоровье** и готовы о нем заботиться. Если вы сами не занимаетесь спортом, то трудно заставить вашего малыша им заниматься, так как у него к физической культуре не будет мотивации. Но вы можете с помощью внимательного отношения к ребенку его поддержать *(хвалите его)* в желании быть сильным, ловким, смелым, а главное **здоровым**. Для этого мы вам **рекомендуем**:

* **Делайте по утрам с ребенком** **зарядку**, следите за тем, чтобы он утром почистил зубы, умылся, не позволяйте ему лениться!
* **В выходной день** обязательно выходите с ним на прогулку, старайтесь с ребенком играть на улице, тогда он будет с удовольствием сам одеваться, зная, что за это его ждет награда, ведь нет ничего важнее вашего **родительского внимания**. А телевизор и компьютер пусть немного подождет.
* **Старайтесь** **правильно питаться**! Больше овощей в рационе, утром лучше на завтрак сделать ребенку кашу, чем лишний раз накормить его йогуртом из магазина. Исключите кока-колу и чипсы, и конечно, на ночь не есть жирной, очень калорийной пищи, иначе ребенок будет плохо спать.
* **И конечно очень важен режим дня!** В одно и то же время прием пищи, обязательно после обеда сон час, прочтите ребенку сказку и он быстрее уснет. Ложиться вечером спать тоже в одно время. Иначе ребенок не сможет долго уснуть, а утром будет вялый и недовольный.
* **Не забывайте** уважаемые **родители**, что **перед сном** ребенку нельзя ставить кровожадные боевики, фильмы ужасов, компьютерные игры и т. п., это серьезно нарушает психику вашего ребенка! Пусть это будет тихая расслабляющая музыка, или прочитанная вами сказка.

Согласитесь, наши **рекомендации просты**, и вы их все знаете, но как часто мы с вами их нарушаем! Вам кажется, последствий нет, но мы как воспитатели сразу их видим. Ребенок приходит в детский сад после выходных, дома сидел все дни, не гулял, поведение такого ребенка сильно отличается. Он совсем неусидчив, у него за выходные накопилось столько энергии, заниматься со всеми детьми ребенок не в состоянии, ни на чем не может сконцентрироваться. Или дети вместо сказок знают наизусть названия фильмов ужасов и с удовольствием их показывают другим детям. А потом на занятии художественным творчеством рисуют монстров черной краской!

Давайте с вами вместе,

мы приложим все усилия для того,

чтобы наши дети росли **здоровыми и радовали нас**!