



## Что же могут сделать родители для приобщения детей к здоровому образу жизни?

- Прежде всего необходимо активно использовать *целебные природные факторы окружающей среды*: чистую воду, ультрафиолетовые лучи солнечного света, чистый воздух.

- Ребенку необходим спокойный, доброжелательный *психологический климат*. Перебранки в присутствии ребенка в одних случаях способствуют возникновению у него невроза, а в других усугубляет уже имеющиеся нарушения нервной системы.

- Мы должны не только охранять детский организм от вредных влияний, но и создавать условия, которые способствуют повышению защитных сил организма ребенка. И важным является правильно организованный *режим дня*. Домашний режим ребенка должен быть продолжением режима детского сада.

- *Полноценное питание* — включение в рацион продуктов, богатых витаминами А, В, С, и Д, минеральными солями, а также белком.

- У детей важно формировать интерес к *оздоровлению собственного организма*. Чем раньше ребенок получит представление о строении тела человека, узнает о важности закаливания, движения, правильного питания, сна, тем раньше он будет приобщен к здоровому образу жизни.

- Чтобы повысить защитные силы организма ребенка, рекомендуется прием *витаминов*.

Таким образом, сохранение и укрепление здоровья дошкольников предусматривает повышение роли родителей в оздоровлении детей.