

## **Здоровье наших малышей начинается с детства!**

Уважаемые родители!

Ваш ребенок только начал познавать мир, учится ходить, говорить, играть... Это прекрасный период, когда закладываются основы будущего здоровья малыша. Именно поэтому важно уделить особое внимание формированию у ребенка первых навыков и осознанности в области здорового образа жизни.

Что же включает в себя понятие здоровый образ жизни?

### *Физическая активность*

Ребенок развивается активно, ему нужны движения, физическая нагрузка. Каждый день давайте малышу возможность свободно двигаться, гулять на свежем воздухе, бегать, прыгать и заниматься простыми физическими упражнениями вместе с вами. Простые веселые игры на площадке станут залогом крепкого иммунитета вашего крохи.

### *Правильное питание*

Рацион ребёнка раннего возраста должен быть сбалансированным и включать разнообразные продукты, богатые витаминами и минералами. Важно следить за качеством еды, предлагать свежие овощи и фрукты, избегать чрезмерного употребления сладостей и фаст-фуда. Если малыш отказывается от новых продуктов, проявляйте терпение и настойчивость, предлагая еду небольшими порциями.

### *Режим дня*

Регулярный режим сна и бодрствования способствует укреплению нервной системы ребенка, улучшению настроения и работоспособности. Создавайте условия для полноценного отдыха малыша днём и ночью, соблюдая ритуалы отхода ко сну и пробуждения.

### *Эмоциональное благополучие*

Важно поддерживать положительное эмоциональное состояние ребенка, проявлять заботу и любовь, уделять ребенку достаточно внимания и любви. Малыш, окруженный любовью и вниманием взрослых, легче адаптируется к новым условиям и быстрее осваивает новые знания и умения.

### *Безопасность*

Обучайте своего ребенка правилам безопасности в быту и на улице, показывая личный пример. Объясняйте детям правила дорожного движения, знакомьте с опасностью бытовых предметов и научите пользоваться ими правильно.

Помните, дорогие родители, формирование здорового образа жизни должно начинаться именно в раннем детстве, ведь оно является основой благополучия и успехов ваших детей в будущем. Заботьтесь о детях совместно, уделяйте больше времени общению, прогулкам и играм, создавая атмосферу тепла и доверия в вашей семье.

Желаем вам и вашим детям крепкого здоровья и счастья!