**РАСТИМ ЗДОРОВЫМ МАЛЫША!**

**(для родителей, воспитывающих детей раннего возраста, не посещающих образовательные организации)**

|  |  |
| --- | --- |
| Растим здоровым малыша | Залог здоровья – правильное питание. Его основы достаточно просты: больше фруктов, овощей и жиров растительного происхождения. Обязательны каши, рыба, мясо, а также молочные и кисломолочные продукты. При этом из рациона следует исключить легкоусваеваемые углеводы (торты, конфеты, шоколад), слишком жирную, а также жареную пищу. Свинину лучше заменить курятиной или телятиной, пирожные – сухофруктами. |
| Растим здоровым малыша | Зарядка и активный образ жизни. Для здоровья нужно движение. Чем активней ребенок, тем лучше развиваются мышцы, опорно-двигательная и дыхательная система. Также ускоряется обмен веществ, что уменьшает количество токсинов в организме. |
| Растим здоровым малыша | Табу на телевизор и компьютер. Время, проведенное за этими устройствами, необходимо строго контролировать, ведь они плохо влияют на глаза, да и на организм в целом (электромагнитное излучение). Тщательно подбирайте фильмы, мультфильмы и телепередачи, которые смотрит ребенок. Поступающую к нему информацию важно контролировать. Это необходимо для морали и психического здоровья малыша.  Также нужно давать ребенку возможность самореализации. Наиболее часто она осуществляется в игровой деятельности. Так что по возможности не следует её ограничивать. Хочет она поиграть в повара Вашими кастрюлями, позволяйте, ведь это не только игра, но и репетиция взрослой жизни. Ребенку необходим простор для деятельности. При чем Вам даже не придется его создавать. Любой малыш может сделать игру из чего-угодно, и ваша задача поддержать его в этом. |

**Будьте уверены в том, что ваш ребёнок — здоров, и пусть эта уверенность передаётся вашему малышу. Положительный настрой, доверительные отношения, благоприятная семейная атмосфера, любовь и поддержка родителей — вот что поможет вырастить ребёнка здоровым.**