**Консультация для родителей «Здоровый образ жизни »**

Дети, как известно, продукт своей среды - она формирует их сознание, привычки. Поэтому здоровый образ жизни необходимо формировать, именно начиная с детского возраста: забота о собственном здоровье как основной ценности станет естественной формой поведения.

Так что же такое **здоровье**? Казалось бы, самый простой ответ должен гласить, что здоровье - это отсутствие болезней. Но для объяснения ребёнку этого недостаточно.

**Здоровье - это счастье!** Здоровье - это когда ты весел и всё у тебя получается. Здоровье нужно всем - и детям, и взрослым, и даже животным. В формировании понятий о здоровом образе жизни, нужно дать понять детям, что нужно делать, чтобы быть здоровым? Нужно хотеть и уметь заботиться о здоровье. Если не следить за здоровьем, можно его потерять.

Понятие о здоровом образе жизни включает в себя много аспектов.

***Это во-первых:*** соблюдение режима дня. В детском саду режим соблюдается, так как это является одним из важных условий обеспечения деятельности дошкольного учреждения. А вот дома режим соблюдается не всегда,  нужно приучать детей рано ложиться и рано вставать.

***Во – вторых:*** это культурно - гигиенические навыки. Дети должны уметь правильно умываться, знать, для чего это надо делать: чтобы быть чистым, хорошо выглядеть, чтобы было приятно, и кожа была здоровой, чтобы быть закалённым, чтобы смыть микробы. Вместе с детьми рассматривайте ситуации защиты от микробов и делайте вывод, который дети должны хорошо усвоить: не есть и не пить на улице; всегда мыть руки с мылом, вернувшись с улицы, перед едой, после туалета. Предложить детям посчитать, сколько раз в день им приходится мыть руки; есть только мытые овощи и фрукты; когда чихаешь или кашляешь, закрывать рот и нос платком; есть только из чистой посуды;

***В - третьих:*** это гимнастика, двигательная деятельность, закаливание и подвижные игры. Если человек будет заниматься спортом, он проживёт дольше. "Береги здоровье смолоду". Дети должны знать, почему так говорят. Обязательно ежедневно проводить гимнастику.

***В - четвёртых:*** культура питания. Обыгрывание ситуаций "В гости к Мишутке" и "Вини - Пух в гостях у Кролика", рассматривание и обсуждение картинок к играм: "Будь здоров!". Рассказать детям, что в овощах и фруктах много витаминов А, В, С, Д, в каких продуктах они содержаться и для чего они нужны. Для лучшего запоминания можно использовать художественное слово.

Помогают в формировании культуры здорового образа жизни игры по «Основам Безопасной Жизни».

Только говорить о значимости здоровья - это мало; надо предпринимать повседневные, пусть мелкие, но обязательно многочисленные шаги. Тогда непременно сложится тот здоровый фундамент, на котором в дальнейшем может быть выстроено прекрасное здание человеческой жизни.

**Так давайте уже с самых ранних лет учить наших детей беречь своё здоровье и заботиться о нём!**