#### Консультация для родителей

#### 

#### «Здоровый образ жизни ваших детей»

#### 

#### 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.**

**. Для закрепления навыков рекомендуется использовать художественное слово, инсценировки игровых ситуаций.**

**Мойся мыло! Не ленись!**

**Не выскальзывай, не злись!**

**Ты зачем опять упало?**

**Буду мыть тебя сначала!**

**О микробах:**

**Микроб – ужасно вредное животное,**

**Коварное и главное щекотное.**

**Такое вот животное в живот**

**Залезет – и спокойно там живёт.**

**Залезет шалопай, и где захочется**

**Гуляет по больному и щекочется.**

**Он горд, что столько от него хлопот:**

**И насморк, и чихание и пот.**

**Вы, дети, мыли руки перед ужином?**

**Ой, братец Лис, ты выглядишь простуженным.**

**Постой- ка, у тебя горячий лоб.**

**Наверное, в тебе сидит микроб!**

**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: «Осторожно, вирус», «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.**

**Никогда не унываю,**

**И улыбка на лице,**

**Потому что принимаю**

**Витамины А, В, С.**

**Очень важно спозаранку,**

**Есть за завтраком овсянку.**

**Чёрный хлеб полезен нам,**

**И не только по утрам.**

**Помни истину простую,**

**Лучше видит только тот,**

**Кто жуёт морковь сырую,**

**Или сок морковный пьёт.**

**От простуды и ангины**

**Помогают апельсины.**

**Ну, а лучше съесть лимон**

**Хоть и очень кислый он.**

**Помогают в формировании культуры здорового образа жизни игры по Основам Безопасной Жизни и по Правилам Дорожного Движения.**

**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!**