**Консультация для родителей**

**«Здоровье малышей в наших руках»**

*Использование игровых ситуаций в повседневной жизни в формировании понятий о здоровом образе жизни.*

Здоровье – это счастье! Это когда ты весел и все у тебя получается. Здоровье нужно всем – и детям, и взрослым, и даже животным.

Что нужно делать, чтобы быть здоровым? Нужно хотеть и уметь заботиться о здоровье. Если не следить за своим здоровьем, можно его потерять.

Понятие о здоровом образе жизни включает в себя много аспектов.

*Во-первых,* ***соблюдение режима дня****.* Режим дня - это четкий распорядок жизни в течение суток, предусматривающий чередование бодрствования и сна, а также рациональную организацию различных видов деятельности. Правильный, соответствующий возрастным возможностям ребенка режим укрепляет здоровье, обеспечивает работоспособность, успешное осуществление разнообразной деятельности.

Во-вторых, ***формирование культурно-гигиенических навыков***. Дети должны уметь правильно умываться, знать, для чего это надо делать. Чтобы быть чистым, хорошо выглядеть, чтобы было приятно, и кожа была здоровой. Для закрепления навыков рекомендуется использовать художественное слово.

Например, отрывки из произведения К.И.Чуковского «Мойдодыр» и т.д.

*Мойся мыло! Не ленись!*

*Не выскальзывай, не злись!*

*Ты зачем опять упало?*

*Буду мыть тебя сначала!*

О микробах:

Они очень маленькие, попадая в организм, вызывают болезни. Микробы живут на грязных руках и боятся мыла.

*Микроб – ужасно вредное животное,*

*Коварное и главное щекотное.*

*Такое вот животное в живот*

*Залезет – и спокойно там живет.*

*Залезет шалопай, и где захочется*

*Гуляет по больному и щекочется.*

*Он горд, что только 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;*
* *есть только мытые овощи и фрукты;*
* *когда чихаешь или кашляешь, закрывать рот и нос платком;*
* *есть только из чистой посуды.*

В-третьих – ***это гимнастика, занятия физической культурой, спортом, закаливание и подвижные игры.***

Если человек будет заниматься спортом, он проживет дольше. «Береги здоровье смолоду». Дети должны знать, почему так говорят. Необходимо ежедневно проводить зарядку.

*По утрам зарядку делай*

*Будешь сильным, будешь смелым.*

*Прогону остатки сна*

*Одеяло в сторону,*

*Мне гимнастика нужна*

*Помогает здорово.*

*Чтобы нам не болеть*

*И не простужаться,*

*Мы зарядкой с тобой*

*Будем заниматься.*

Важно проводить гимнастику и после дневного сна с элементами дыхательной гимнастики. Полезно полоскать горло, обтираться полотенцем, играть в подвижные игры.

В - четвертых, ***культура питания***.

Нельзя:

* *пробовать все подряд*
* *есть и пить на улице*
* *есть немытое*
* *есть грязными руками*
* *гладить животных во время еды*
* *есть много сладкого*

Нужно употреблять как можно больше овощей и фруктов. Дети должны знать, что в них много витаминов.

*Витамин А* – морковь, рыба, сладкий перец, яйца, петрушка. Важно для зрения.

*Витамин В* – мясо, молоко, орехи, хлеб, курица, горох (укрепляет сердце).

*Витамин С* – цитрусовые, капуста, лук, редис, смородина (укрепляет иммунитет).

*Витамин Д* – солнце, рыбий жир.

Для лучшего запоминания использовать художественное слово:

*Никогда не унываю*

*И улыбка на лице,*

*Потому что принимаю*

*Витамины, А, В, С.*

*Очень важно спозаранку,*

*Есть за завтраком овсянку.*

*Черный хлеб полезен нам*

*И не только по утрам.*

*Помни истину простую*

*Лучше видит только тот,*

*Кто жует морковь сырую,*

*Или сок морковный пьет.*

*От простуды и ангины*

*Помогают апельсины.*

*Ну, а лучше съесть лимон*

*Хоть и очень кислый он.*

Почитайте вместе с детьми произведения К.И.Чуковского «Доктор Айболит», где звери приходят к доктору со своими жалобами. Поговорите с ребенком, почему так получилось и как им можно помочь.

В беседах на тему «Здоровье и болезнь» дети могут рассказать, что они знают о болезнях; что они сами чувствовали, когда у них болело горло, живот, голова. Цель таких бесед - определить, что ребята знают о болезнях. Задача взрослого на этом этапе помочь сформировать у ребенка знание о болезнях, от чего они могут возникнуть, научить избегать их. Помогают в формировании здорового образа жизни игры: «Опасно-неопасно», «Полезные и вредные продукты», «Таня простудилась», «Что такое хорошо, а что такое плохо» и т.д.

*Будьте здоровы!*