

## Консультация для родителей

### "Здоровый образ жизни ваших детей"

Что такое здоровье? Самый простой ответ: здоровье - это отсутствие болезней. Здоровье - это когда ты весел и всё у тебя получается. Здоровье - это счастье! Здоровье нужно всем - и детям, и взрослым, и даже животным. Если не следить за здоровьем, можно его потерять. Нужно хотеть и уметь заботиться о здоровье.

В формировании понятий о здоровом образе жизни, необходимо дать понять детям, что нужно делать, чтобы быть здоровым?

**Во - первых: соблюдение режима дня.**

В детском саду режим соблюдается. 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 рекомендую использовать художественное слово, инсценировки игровых ситуаций.

Мойся мыло! Не ленись!

Не выскальзывай, не злись!

Ты зачем опять упало?

Буду мыть тебя сначала!

**МОЙТЕ РУКИ И ПЛОДЫ,  
ЧТОБЫ НЕ БЫЛО БЕДЫ!**

Там, где грязь, живут микробы.

Мелкие — не увидеть.

Их, микробов, очень много,

Невозможно сосчитать.

Если грязными руками

Кушать или трогать рот,

Неприменно от микробов

Сильно заболит живот.

Есть такие вирусы,

Вирусы-вредилусы.

Попадут ребёнку в рот —

Заболит от них живот.

Вот какие вирусы,

Вирусы-вредилусы!

Вместе с детьми рассматривайте ситуации защиты от микробов, вирусов 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. Нужно обязательно ежедневно проводить гимнастику, закаливающие процедуры, играть в подвижные игры.

**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 содержатся 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.

Только говорить о значимости здоровья - это мало. Детям необходимо объяснять значимость не только тех или иных действий и привычек, но и самое главное – подавать собственный пример. Ведь родители для детей – непререкаемый авторитет, пример для подражания.

Уже с малых лет учите детей беречь свое здоровье и заботиться о нем. Делайте утреннюю зарядку, больше двигайтесь, занимайтесь физкультурой и спортом, ведите здоровый образ жизни и они вырастут здоровыми и преуспевающими людьми.

Чаще участвуйте в физкультурно-спортивных мероприятиях, проводимых в детском саду. Дети радуются присутствию взрослых и гордятся своими родителями. Спортивные праздники, в которых соревнуются семейные команды, сплачивают семью, приносят много радости и запоминаются взрослым и детям надолго.

Устраивайте праздники детям дома, не жалейте для этого времени и сил. Все это окупится здоровьем вашего ребенка.

**Душ!** От этой утренней процедуры все особенно дети получают наслаждение настоящего веселого водного праздника.

**Аппетитный завтрак!** Не завтракаем на ходу. Красиво накрытый стол, любимые блюда, родные лица – как это здорово!

**Спокойные подвижные дворовые игры**, инициаторами которых будут все члены семьи. Бабушка и дедушка предложат поиграть в старые народные игры, папа и мама – в игры своего детства, дети – в современные подвижные игры. Интересно и полезно будет всем. Поиграйте в такие игры, как: «Фанты», «Да и нет не говорить», «Лото», «Горелки», «Салки», «Жмурки», «Прятки», «Казачьи разбойники», «Замри», «Краски».

**Из дома – на улицу, на природу.** Обязательны: прогулка или экскурсия, поездка, турпоход, посещение культурно-развлекательных заведений, парков, детских аттракционов. Погуляйте с детьми, посидите на скамейке полюбуйтесь небом, рекой, деревьями, цветами и т.п., спокойно подышите.

Можно еще активно подвигаться. Или посетить кинотеатр. Важно чтобы в течение дня ребенок выполнял различные упражнения. Вечером дома общий ужин, гигиенические процедуры, спокойные игры, семейное чтение. Если вы не можете без телевизора посмотрите вместе интересную передачу, но не долго – детям вредно.

**Отход детей ко сну. «Спокойной ночи!»** Очень хорошо, если детям споете колыбельную песенку, посидите возле него с добрыми словами – такие минуты запоминаются на всю жизнь, они пробуждают в нем душевный покой, укрепляют здоровье, помогают быть уверенным и успешным.

Будьте здоровы!