

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОД КРАСНОДАР
«ЦЕНТР – ДЕТСКИЙ САД 189 «ФАНТАЗИЯ»

Консультация для родителей

«Быть доровым – здорово!»

Подготовили воспитатели
средней группы №16 «Незнайки»
Казарян Е.В.
Шилягина Н.Ю.

Консультация для родителей средней группы «Растем здоровыми»

Дети – это наше будущее. Каким оно будет, зависит только от нас – взрослых.

Основы **здорового** образа жизни у детей раннего **возраста** определяются наличием знаний и представлений об элементах **здорового образа жизни** (соблюдение режима, гигиенических процедур, двигательной активности, и умением реализовывать их в поведении и деятельности доступными для ребенка способами (*чистить зубы, мыть руки, делать зарядку*)).

Здоровье - это когда ты весел и всё у тебя получается. **Здоровье** нужно всем - и детям, и взрослым, и даже животным.

Нужно хотеть и уметь заботиться о **здоровье**. Если не следить за **здоровьем**, можно его потерять.

Что включает в себя понятие «**Здоровый образ жизни**»?

1. Это 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.

2. 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.

Например:

Мойся мыло!

Не ленись!

Не выскальзывай,

не злись!

Ты зачем опять упало?

Буду мыть тебя сначала.

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.

3. Это гимнастика, двигательная деятельность, закаливание и подвижные игры. Береги **здоровье смолodu**". Дети должны знать, почему так говорят. Обязательно ежедневно проводить гимнастику.

4. Это 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.

Например:

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.

Давайте же с самых ранних лет учить наших детей беречь своё **здоровье и заботиться о нем**.

Больше двигайтесь, занимайтесь физкультурой и спортом, ведите **здоровый образ жизни**, привлекайте к активным действиям детей, и они **вырастут здоровыми** и преуспевающими людьми.

Родители для детей – непререкаемый авторитет, пример для подражания. Уже с малых лет учите детей беречь свое **здоровье и заботиться о нем**. Совместные занятия сплачивают, объединяют детей и взрослых.

Если взрослые ведут **здоровый образ жизни**, регулярно вместе с детьми выполняют хотя бы простейшие физические упражнения, подвижны, легки на подъем, это является «*благодатной почвой*», на которой взойдут добрые всходы – крепкие, **здоровые**, любящие физкультуру дети.

Как говорит народная пословица -«*В здоровом теле – здоровый дух!*».

Будьте здоровы!