

Консультация для родителей «Здоровый образ жизни»

Здоровый образ жизни необходимо формировать начиная с детского возраста. 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.

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 закаленным, чтобы смыть микробы.

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

*Мойся мыло! Не ленись!
Не выскользывай, не злись!*

*Ты зачем опять упало?
Буду мыть тебя сначала!*



В – третьих – это гимнастика.

Двигательная деятельность, закаливание и подвижные игры. Если человек будет заниматься спортом, он проживет дольше. «Береги здоровье смолоду». Дети должны знать, почему так говорят. Обязательно ежедневно проводить гимнастику.



В-четвертых – культурное питания.

Обыгрывание ситуаций, 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.
Черный хлеб полезен нам
И не только по утрам.*

*Помни истину простую,
Лучше видит только тот.
Кто жует морковь сырую
Или сок морковный пьёт.*

*От простуды и ангины
Помогают апельсины.
Ну, а лучше есть лимон,
Хоть и очень кислый он.*

Помогают в формировании культуры здорового образа жизни игры по Основам Безопасной Жизни и по Правилам дорожного движения.