**Консультация для родителей «Быть здоровыми хотим»**

Здоровые дети - заслуга в первую очередь родителей. Питание, занятия спортом ,процедуры закаливания, эмоциональное состояние ребёнка всё это составляющие здорового образа жизни.

Ведение ЗОЖ в детском саду играет важнейшую роль в развитии ребенка.

Охранение здоровья и укрепление иммунитета ребенка в дошкольном возрасте являются важным условием формирования здоровой личности.

Формирование любви к здоровому образу жизни, к полезным привычкам, сохранение и укрепление здоровья — одни из основных задач учреждения, где ребенок проводит максимальное количество времени, — детского сада.

Оздоровление в детском саду предусматривает целый ряд мероприятий: утренняя гимнастика, прогулки и экскурсии, продуманное питание, разнообразные дидактические игры, способствующие познаванию основ ЗОЖ и его составляющих, а также множество повседневных занятий, приучающих ребенка заботиться о своем здоровье.

Что же могут сделать родители для того чтобы обеспечить необходимые условия здорового образа жизни.

Пребывание на свежем воздухе. Прогулка является одним из существенных компонентов режима. Это наиболее эффективный вид отдыха, хорошо восстанавливает сниженные в процессе деятельности функциональные ресурсы организма, и в первую очередь – работоспособность. Пребывание на воздухе способствует повышению сопротивляемости организма и закаляет его. После активной прогулки у ребенка всегда нормализуется аппетит и сон. Прогулка должна проводиться в любую погоду, за исключением особо неблагоприятных условий. При этом одежда и обувь должны соответствовать погоде и всем гигиеническим требованиям. Во время прогулки нельзя допускать, чтобы дети длительное время находились в однообразной позе, поэтому необходимо изменять их вид деятельности и место игры. Хорошо сочетать прогулки со спортивными и подвижными играми.

Разнообразие питания. В рационе ребенка должны присутствовать овощи, фрукты, каши, молочные продукты. При этом любое принуждение недопустимо. Необходимо включать в рацион продукты, богатые витаминами А, В, С и Д, минеральными солями (кальцием, фосфором, железом, магнием, медью), а также белком. Немаловажное значение имеет режим питания, то есть соблюдение определенных интервалов между приемами пищи.

Соблюдение личной гигиены. Ребенку необходимо усвоить все основные гигиенические навыки, понять их важность и привыкнуть систематически выполнять их правильно и быстро. Лучше всего подать личный пример (уход за зубами дважды в день, мытье рук, подмывание, купание, смена белья).

Соблюдение режима дня. Рациональный режим помогает работать всем органам также согласно режиму. Правильно организованный режим дня оптимально сочетает период бодрствования и сна детей в течение суток, удовлетворяет их потребности в пище, в деятельности, отдыхе, двигательной активности и др. Режим дисциплинирует детей, способствует формированию многих полезных навыков, приучает их к определенному ритму.

Поиграть в игры: «Сосчитай и ответь на вопросы»

Сколько у тебя рук,(ног, пальцев на правой руке, на левой руке, на двух руках; на правой ноге, на левой ноге, на двух ногах; сколько глаз, носов, ушей, волос)

«Для чего нужны?" (ответ давать полный)

Для чего нужны уши? – (Уши нужны для того ,чтобы слышать)

Для чего нужны (глаза, рот, нос, язык ,ноги, руки ….)

«Один – много» например: лоб-лбы, рот…,нос…,бровь…,рука…, локоть…,ухо…,щека…,палец…,нога…

«Он и Я» например : Он лежит - я лежу. Он ест – я….,он идѐт- я…

Он пьѐт-я…,он сидит-я…,он спит я …, он нюхает – я…,он играет – я…

Игра: «Продолжи предложение»

Если я не буду заниматься спортом, то…. И тд.

Устроить совместные семейные чтения о здоровом образе жизни. (Например, стихотворение А.Барто «Девочка чумазая» вызовет желание малышей умываться и мыть руки с мылом, произведение С. Михалкова «Про девочку, которая плохо кушала» -поможет побороть плохой аппетит, стихотворение С. Михалкова «Про мимозу» расскажет о необходимости закаливания, Т. Варламова «Мой день» - о режиме дня, С.Михалков «Прививка», «Как медведь трубку нашёл», «Грипп», «Ангина», « Тридцать шесть и пять» расскажут о болезнях их лечении и профилактике, и т.п.) Нарисуйте рисунок и составьте вместе с ребёнком рассказ «Мой здоровый образ жизни».

Приготовить витаминный ужин (закреплять. представление о полезных продуктах).

Выучите поговорки:

«Кто спортом занимается, тот силы набирается». «В здоровом теле — здоровый дух»!

«Пешком ходить — долго жить».

«Солнце, воздух и вода — наши верные друзья!

«Здоровье в порядке –спасибо зарядке

Чем раньше ребенок получит представление о строении тела человека, узнает о важности закаливания, движения, правильного питания, сна, тем раньше он будет приобщен к здоровому образу жизни.

Родителям следует помнить о том, что они являются примером для подражания во все периоды жизни для их малыша, и от того как поведет себя мама или папа в той или иной ситуации зависит поведение и построение жизненных принципов ребенка.