

## Консультация для родителей средней группы «Здоровый образ жизни»

Что такое здоровье? Самый простой ответ, что здоровье - это отсутствие болезней. Но для объяснения ребёнку этого недостаточно. Здоровье - это счастье! Здоровье – это когда тебе весело и все получается. Здоровье нужно всем - и детям, и взрослым. 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.

1. 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. Культурно - гигиенические навыки. Дети должны уметь правильно мыться, знать, для чего это надо делать: чтобы быть чистым, хорошо выглядеть, быть закалённым и кожа была здоровой. 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. Гимнастика, двигательная деятельность, закаливание и подвижные игры. Если человек будет заниматься спортом, он проживёт дольше. "Береги здоровье смолоду". Дети должны знать, почему так говорят. Обязательно ежедневно проводить гимнастику.

4. Культура питания. Обыгрывание ситуаций "В гости к Мишутке" и "Вини - Пух в гостях у Кролика". Рассказать детям, что в овощах и фруктах много витаминов А, В, С, Д, в каких продуктах они содержатся и для чего они нужны.

Помогают в формировании культуры здорового образа жизни игры по Основам безопасности жизнедеятельности и по Правилам дорожного движения. Нужно не только говорить о значимости здоровья, но и предпринимать повседневные, пусть мелкие, но обязательно многочисленные шаги. Тогда обязательно будет заметен результат. Так давайте уже с самых ранних лет учить наших детей беречь своё здоровье и заботиться о нём!

*«Движение-основа здоровья».* Насколько важно движение в человеческой жизни известно каждому. Но между знанием и практикой часто расстояние бывает очень большим. Детям необходимо объяснять значимость не только тех или иных действий и привычек, но и подавать собственный пример. Делайте утреннюю зарядку, 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, предмет для подражания. Уже с малых лет учите детей беречь свое здоровье и заботиться о нем. Совместные занятия сплочивают, объединяют детей и взрослых. 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, сплочивают семью, приносят много радости и запоминаются взрослым и детям надолго. Устраивайте праздники детям дома, не жалейте для этого времени и сил. Лучшие дни проведения – суббота, воскресенье, праздники, каникулы, отпуск. Утром, еще в постели, сделайте несколько упражнений по растяжке мышц:

- Лечь на спину, вытянув ноги и руки, потянуться всем телом;
- Напрячь стопы ног, носочки;
- Отводя руки далеко за голову, расправить ладони, вытянуть пальцы, вдохнуть;

- Затем расслабиться, перенести руки вдоль туловища, выдохнуть.

- Из того же исходного положения, подложив руки согнутых в локтях под голову, вытянув ноги (можно зацепиться носками за спинку кровати или спрятать их под сложенное валиком одеяло, сделать несколько полу подъемов верхней части туловища, не отрывая ног от кровати.

- Лежа на спине, прямые руки вдоль туловища, или согнутые в локтях под головой, несколько раз приподнять ноги вверх, стремясь сделать «*прямой угол*».

- Продолжая лежать на спине выполнить несколько вращательных движений ладонями и стопами в одну и в другую сторону.

- Из положения лежа на спине, вытянув руки и ноги, перевернуться на один бок, на спину, на другой бок, на живот.

- Из исходного положения лежа на животе, вытянув руки и ноги сделать «*лодочку*», прогнувшись в спине, приподнять голову, верхнюю часть туловища, ноги.

Повторять упражнения стоит от двух до четырех раз с улыбкой и хорошим настроением. Совместная гимнастика в большой комнате или коридоре – что может быть лучше! Упражнения самые простые и доступные всем членам семьи от самого маленького до самого большого. Особенно хороши импровизации и имитационные движения.

Душ! От этой утренней процедуры все, особенно дети, получают наслаждение настоящего веселого водного праздника. Теперь за аппетитный завтрак! Ведь это важнейшая трапеза дня. Поэтому не завтракаем на ходу. Красиво накрытый стол, любимые блюда, родные лица – как это здорово! За завтраком ведем мирные разговоры о предстоящем дне, в том числе о потребностях организма. Затем всевозможные спокойные подвижные дворовые игры. Интересно и полезно будет всем.

Поиграйте в такие игры, как: «*Фанты*», «*Да и нет не говорить*», «*Лото*», «*Горелки*», «*Салки*», «*Квач*», «*Жмурки*», «*Прятки*», «*Каз*

*аки-разбойники», «Замри», «Краски».* Из дома – на улицу, на природу. Обязательны прогулка или экскурсия, поездка, турпоход, посещение культурно-развлекательных заведений, парков, детских аттракционов, театров. Полезны разговоры о благотворном влиянии природы и отдыха на здоровье. Посидите на скамейке полюбуйтесь небом рекой, деревьями, цветами и т. п., спокойно подышите – это так умиротворяет, способствует расслаблению, глубокому отдыху. Можно еще активно подвигаться. Важно, чтобы в течение дня ребенок выполнял различные упражнения: потянись, а потом расслабь мышцы, и у тебя появится ощущение тепла во всем теле, напряги мышцы спины, сведи и разведи лопатки, стань прямо, опусти и подними голову несколько раз и у тебя будет красивая осанка. Вечером дома общий ужин, гигиенические процедуры, спокойнее игры, семейное чтение (лучше сказок или занимательных историй – их любят все). Если вы не можете без телевизора посмотрите вместе интересную передачу, но не долго – детям вредно. Ну и своевременный отход детей ко сну. Будьте здоровы!