**Консультация для родителей**

**«Если хочешь быть здоров»**

**Уважаемые родители!**

Уже с малых лет учите детей беречь своё здоровье и заботиться о нём. Совместные занятия сплачивают, объединяют детей и взрослых. Позиция родителей во многом определяет отношение детей к физической культуре и спорту. Если взрослые ведут здоровый образ жизни, регулярно вместе с детьми выполняют хотя бы простейшие физические упражнения, подвижны, легки на подъём, это является «благодатной почвой», на которой взойдут добрые всходы – крепкие, здоровые, любящие физкультуру дети. Только говорить о значимости здоровья – это мало.

Статистика утверждает, что здоровье ребёнка зависит на 20% от наследственных факторов, на 20% - от условий внешней среды, на 10% - от деятельности системы здравоохранения, а на 50% от самого человека, от того образа жизни, который он ведёт. Если на первые 50% здоровья нам, взрослым - родителям и педагогам, повлиять практически невозможно, то на другие 50% - можно и нужно.

Для сохранения полноценного здоровья необходимо вести здоровый образ жизни.

В понятие «здоровый образ жизни» входят следующие составляющие

· отказ от вредных привычек (курения, алкоголя, наркотических веществ);

· оптимальный двигательный режим;

· рациональное питание;

· закаливание;

· личная гигиена;

· положительные эмоции.

Познакомьте ребёнка с названиями частей своего тела. Кажется, это просто, но такие слова, как запястье, затылок, ступня, кисть, голень, бедро детям могут быть не знакомы. Это легко исправить. Когда вы моете ребёнка или делаете зарядку правильно называйте части тела.

Для малышей интересно сравнивать людей и животных. Советуем поиграть в игру «Найди сходство и отличия». Например:

-Чем похожи человек и птица? (Есть голова, туловище, две ноги, два глаза). А чем они отличаются? (У человека - руки, а у птицы - крылья; у человека – рот и нос, а у птицы - клюв).

Можно познакомить детей с внутренним строением. Предложите ребёнку потрогать живот и спину. Спина заметно твёрже живота, так можно объяснить, что внутри человека есть кости, которые и придают форму нашему телу. Тут уже можно рассказать, почему важна правильная осанка. Человек с правильной осанкой здоровее и красивее тех, кто сутулится. Обратите внимание на встреченных людей, пусть ребёнок сам скажет, у кого красивая осанка, а у кого – нет. Так он начнет сам следить за собой.

Рассказывая о внутренних органах, останавливайтесь на тех, работу которых ребёнок может ощущать: сердце, легкие, пищеварительная система. В такой работе помогут сказки. Например, можно рассказать сказку о Носе, который любил дышать свежим воздухом, капаться, загорать, но боялся всех острых и мелких предметов. Так гораздо легче запомнить правила гигиены и научиться дыхательной гимнастике.

Во время разговора о сердце научите ребёнка обращать внимание на свой пульс после сна и бега. Сравните работу сердца с насосом, моторчиком, который толкает кровь по специальным каналам. Покажите вены на руках, ногах, шее. Тут можно показать, как оказывать первую помощь при кровотечениях. Игра в больницу понравится вашему малышу.

Расскажите о пищеварении, обратите внимание на полезную и вредную пищу. Расскажите, почему картофель полезен, а чипсы из картофеля вредны. Поиграйте в игры «Съедобное - несъедобное», «Полезное - вредное». Можно придумать сказку о зубах, сравнивая их с богатырями, которые все измельчают, любят чистоту и творог. И об их враге – Кариесе, который посылает вредных микробов. А они питаются остатками еды, застрявшими в зубах. После такой сказки ребёнок будет с большим удовольствием чистить зубы и полоскать рот.

В такой работе нет ничего сложного, она не требует отдельного времени или помещения. Рассказывать об организме человека, правилах безопасности можно по дороге в детский сад, за едой, на остановке (пока ждете автобус). Но польза от этих минуток будет огромной.

**Если хочешь быть здоров!**

|  |  |
| --- | --- |
| Чтоб здоровье сохранить,  Организм свой укрепить,  Знает вся моя семья  Должен быть режим у дня.  Следует, ребята, знать  Нужно всем подольше спать.  Ну а утром не лениться–  На зарядку становиться!  Чистить зубы, умываться,  И почаще улыбаться,  Закаляться, и тогда  Не страшна тебе хандра.  У здоровья есть враги,  С ними дружбы не води!  Среди них тихоня лень,  С ней борись ты каждый день.  Чтобы ни один микроб  Не попал случайно в рот,  Руки мыть перед едой  Нужно мылом и водой.  **http://s13.buyreklama.ru/kursk/pic_800_600/35367781/f7fa5b3c5aedea9dc26529f653db51da.jpg** | Кушать овощи и фрукты,  Рыбу, молокопродукты-  Вот полезная еда,  Витаминами полна!  На прогулку выходи,  Свежим воздухом дыши.  Только помни при уходе:  Одеваться по погоде!  Ну, а если уж случилось:  Разболеться получилось,  Знай, к врачу тебе пора.  Он поможет нам всегда!  Вот те добрые советы,  В них и спрятаны секреты,  Как здоровье сохранить.  Научись его ценить! |

**Подготовила: воспитатель Шомесова Т.И.**