МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И МОЛОДЕЖНОЙ ПОЛИТИКИ СВЕРДЛОВСКОЙ ОБЛАСТИ

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение – детский сад № 384

(МБДОУ – детский сад № 384)

**Учите детей быть здоровыми**

Консультация для родителей

|  |
| --- |
| РазработалаЛукьянчикова Д.А. Воспитатель |

г .Екатеринбург

2023 г

Цель: Закрепление представлений о **формировании правил здорового образа жизни у детей дошкольного** возраста и взаимодействии с **родителями** детей в данном направлении.

Главное правило, которое следует помнить **родителям**, заботящимся о **здоровье своего ребёнка**, – это то, что приучать ребёнка к **здоровому образу жизни** нужно как можно раньше; тогда в будущем вам не придется заставлять его заниматься спортом и правильно питаться, потому что он и так будет это делать по привычке! В данной памятке вы найдете советы, как правильно организовать **жизнедеятельность семьи и таким образом***«безболезненно»* приучить ребенка заботиться о своём **здоровье**.

Все, чему мы учим детей, они должны применять в реальной **жизни**. Особое внимание следует уделять следующим компонентам **здорового образа жизни**:

* совместные занятия физкультурой, прогулки;
* отсутствие вредных привычек у **родителей и наглядный пример**;
* рациональное питание, соблюдение правил личной гигиены: закаливание, создание условий для полноценного сна;
* дружелюбное отношение друг к другу, развитие умения слушать и говорить, умения отличать ложь от правды;
* медицинское воспитание, своевременное посещение врача, выполнение различных **рекомендаций**.

**Совет 1**

**Старайтесь** организовать день ребенка так, чтобы он как можно больше двигался: поощряйте пешие прогулки, пусть он играет в футбол с друзьями, катается на велосипеде или выгуливает собаку вместо того, чтобы лежа смотреть телевизор, и ходит по лестнице вместо того, чтобы использовать лифты или эскалаторы. Не забывайте делать все это сами и хвалить ребенка, когда вы видите, что он проявляет большую физическую активность.

Занимайтесь спортом всей семьей: вы можете вместе кататься на велосипеде, играть в различные командные игры и т. п., причем нужно воспринимать эти занятия как веселое развлечение, а не как скучную тренировку. **Старайтесь** как можно больше времени проводить на свежем воздухе.

**Совет 2**

Пусть на вашем столе будут

представлена только **здоровая пища**

(злаки, овощи, фрукты, постное мясо,

рыба, молочные продукты).

Можно повесить на кухне плакат о **здоровой пище чтобы эта информация** постоянно была на виду и откладывалась на подкорке мозга у всех членов семьи. **Обратите** внимание на порции еды для каждого члена семьи.

 Прививайте своей семье правильные привычки: например, обязательно есть плотный завтрак (каждый день, есть регулярно, причем делать это на кухне, а не перед телевизором (от еды в принципе ничего не должно отвлекать, так как это отрицательно сказывается на пищеварении и мешает контролировать порции съеденного, не торопиться во время еды и т. п. Хвалите детей, когда они выбирают правильную еду и напоминайте им о полезных свойствах того или иного продукта.

**Закаливание.**

Все это неново, все это известно, но очень важно!

И начинать, уважаемые **родители**, надо с себя, потому что вы для ребенка значимые взрослые, основное значение имеет ваш личный пример. Если вы сами принимаете воздушные и водные процедуры, то ребенок без принуждения последует вашему примеру. В первую очередь выработайте у малыша любовь к свежему воздуху, к подвижным играм на свежем воздухе.

Необходимо соблюдать следующие правила:

* Систематически использовать закаливающие процедуры во все времена года, без перерывов с постепенным увеличением дозы раздражающего действия.
* Правильно подбирать и дозировать закаливающие процедуры индивидуально для каждого ребенка с учетом возраста.
* Все закаливающие процедуры должны проводиться на фоне положительных эмоций.

**Совет 4**

Дайте ребенку возможность попробовать себя в разных видах спорта. Если ему понравится тот или иной вид спорта, вам не придется уговаривать его идти в секцию. Напротив, если заставлять ребенка заниматься спортом, который ему совсем не по душе, это может спровоцировать отрицательное отношение к спорту вообще! **Старайтесь** не пропускать спортивные события, в которых участвует ваш ребенок, будьте его самым преданным фанатом – это будет только подогревать его спортивный интерес.

**Совет 5**

Последний совет очень предсказуем, так как он является универсальным: будьте для своего ребенка примером для подражания. Естественно, ребенок не поймет ваших требований, если сами вы не будете их соблюдать, поэтому начните вести **здоровый образ жизни** сами – и вашему ребенку не понадобится лишний раз напоминать, что он должен правильно питаться и заниматься спортом.