**"Здоровый образ жизни ваших детей"**

**Уважаемые родители! Сейчас, в непростое время для всех нас, когда вся страна вынуждена находиться дома, самое время задуматься о здоровом образе жизни, особенно ваших малышей. И я, как инструктор по физической культуре, предлагаю использовать это время с пользой для всей семьи.**

 ПОМНИТЕ: пример родителей является определяющим при формировании привычек и образа жизни ребенка. Поэтому здоровый образ жизни необходимо формировать начиная именно с детского возраста: забота о собственном здоровье как основной ценности станет естественной формой поведения.

Так что же такое здоровье? Казалось бы, самый простой ответ должен гласить, что здоровье - это отсутствие болезней. Но для объяснения ребёнку этого недостаточно. Здоровье - это счастье! Здоровье - это когда ты весел и всё у тебя получается. Здоровье нужно всем - и детям, и взрослым, и даже животным. 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:**  это 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, особенно сейчас, мой совет - приучать детей рано ложиться и рано вставать, даже в период самоизоляции.

**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 закалённым, чтобы смыть микробы.

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

*Мойся мыло! Не ленись!*

*Не выскальзывай, не злись!*

*Ты зачем опять упало?*

*Буду мыть тебя сначала!*

Вместе с детьми рассмотрите ситуацию защиты от микробов и сделайте 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. Есть только мытые овощи и фрукты; когда чихаешь или кашляешь, закрывать рот и нос платком; есть только из чистой посуды.

**В - третьих:**  это 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 проводите гимнастику с малышом.

**В - четвёртых:**  культура питания. Традиции здорового питания в семье – залог сохранения здоровья ребенка. Расскажите 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.*

*Чёрный хлеб полезен нам,*

*И не только по утрам.*

*Помни истину простую,*

*Лучше видит только тот,*

*Кто жуёт морковь сырую,*

*Или сок морковный пьёт.*

*От простуды и ангины*

*Помогают апельсины.*

*Ну, а лучше съесть лимон*

*Хоть и очень кислый он.*

Здоровая, дружная и счастливая семья обязательно воспитает таких же детей!

Спасибо за внимание! С уважением, инструктор по физической культуре Егорова Ольга Валерьевна.