

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД №37
«ДРУЖНАЯ СЕМЕЙКА»**

***Консультация
«Здоровый образ жизни»***

Составители:
Павлова Р.Р

г.Нижевартовск, 2019

Консультация для родителей

«Растим здорового ребёнка»

Ребенок - это радость, надежда и счастье родителей. Как хочется видеть своего малыша здоровым, крепким, сильным. Воспитание физически крепкого молодого поколения начинается с самого раннего возраста.

Что же такое, здоровый образ жизни?

Это соблюдение режима, труда, отдыха, сна на основе требований суточного биоритма; двигательная активность, включающая систематические занятия ходьбой, оздоровительным бегом, аэробикой, доступными видами спорта, разумное использование методов закаливания, рациональное питание, умение снимать нервное напряжение.

Сохранение и укрепление здоровья воспитанников— одна из основных задач детского сада. Одна из средств решения обозначенных задач становится применением здоровьесберегающих технологий.

Наиболее эффективными формами оздоровления в детском саду являются:

- Утренняя гимнастика;
- Оздоровительная гимнастика;
- Физминутки, динамические паузы;
- Обеспечение условий для реализации двигательной активности детей в течение дня;
- Физкультурные занятия, прогулки;
- Игры — релаксации
- Сбалансированное питание. **Родители – лучший пример для детей.** Если взрослые проявят характер и начнут утро с гимнастики, которую сделают вместе с ребенком, - это будет первый шаг в большом и важном деле – укреплении здоровья. И этот шаг надо сделать как можно скорее.
-
- Чтобы ребенок рос здоровым, сознательное отношение к собственному здоровью следует формировать в первую очередь у родителей. Началом формирования здорового образа жизни в семье является воспитание потребности в здоровье. От родителей во многом зависит, вырастут ли их дети здоровыми и жизнерадостными или преждевременно разрушат свое здоровье.
- Сегодня сохранение и укрепление здоровья детей -одна из главных задач дошкольного учреждения. Но наша работа будет эффективна при вашей поддержке, родители!

Уважаемые родители!

Способствуйте становлению у **детей** ценностного отношения к **здоровому образу жизни**:

- Учите бережному отношению к своему организму, представлению о том, что полезно и что вредно для **здоровья**, овладению необходимыми гигиеническими навыками.
- Выполняйте вместе с детьми физические упражнения, которые помогут развить координацию движений, ловкости, гибкости и быстроты.
- Создайте условия для двигательной активности в домашних условиях.
- Приучайте осознанно относиться к **здоровому и полезному питанию**.

Только таким образом можно с детства привить ребенку любовь к физкультуре и здоровому образу.

И помните! Здоровье вашего ребенка в ваших руках!