**Консультация для родителей: «Здоровье детей-в наших руках!»**

«Берегите здоровье смолоду!» - эта пословица имеет глубокий смысл. Формирование здорового образа жизни должно начинаться с рождения ребенка для того чтобы у человека уже выработалось осознанное отношение к своему здоровью.  
**Условия,** от которых зависит направленность формирования личности ребенка, а также его здоровье, закладываются в семье. То, что прививают ребенку с детства и отрочества в семье в сфере нравственных, этических и других начал, определяет все его дальнейшее поведение в жизни, отношение к себе, своему здоровью и здоровью окружающих.  
**Поэтому** родители должны сами воспринять философию ЗОЖ и вступить на путь здоровья.

**Существует правило:** "**Если хочешь воспитать своего ребенка здоровым, сам иди по пути здоровья, иначе его некуда будет вести!".**

**Понятие о здоровом образе жизни включает в себя много аспектов.**

- Во-первых, соблюдение режима дня. В детском саду режим соблюдается, а вот дома не всегда. Необходимо объяснить детям, что нужно рано ложиться и рано вставать. И неукоснительно соблюдать это правило.  
- Во-вторых, это культурно-гигиенические навыки. Дети должны уметь правильно умываться, знать, для чего это надо делать.  
- 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. Вместе с детьми посчитайте, сколько раз в день им приходится мыть руки;  
- В-третьих, культура питания. Нужно есть больше овощей и фруктов. Рассказать детям, что в них много витаминов А, В, С, Д, в каких продуктах они содержатся и для чего нужны.  
 Витамин А - морковь, рыба, сладкий перец, яйца, петрушка. Важно для зрения.  
- Витамин В - мясо, молоко, орехи, хлеб, курица, горох (для сердца).  
- Витамин С - цитрусовые, капуста, лук, редис, смородина (от простуды).  
- Витамин Д - солнце, рыбий жир (для косточек).  
- В-четвертых, это гимнастика, физзанятия, занятия спортом, закаливание и подвижные игры. Если человек будет заниматься спортом, он проживет дольше. "Береги здоровье смолоду". Дети должны знать, почему так говорят. Обязательно ежедневно проводить гимнастику



**Формируя здоровый образ жизни ребенка, родители должны привить ребенку основные знания, умения и навыки:**  
- знание правил личной гигиены, гигиены помещений, одежды, обуви;  
- умение правильно строить режим дня и выполнять его;  
- умение взаимодействовать с окружающей средой: понимать, при каких условиях (дом, улица, дорога, парк, детская площадка безопасна для жизни и здоровья;  
- умение анализировать опасные ситуации, прогнозировать последствия и находить выход из них;  
- знание основных частей тела и внутренних органов, их расположение и роль в жизнедеятельности организма человека;  
- понимание значения ЗОЖ для личного здоровья, хорошего самочувствия, успехов в занятиях;  
- знание основных правил правильного питания;  
- знание правил сохранения здоровья от простудных заболеваний;  
- умение оказывать простейшую помощь при небольших порезах, ушибах;  
- знание правил профилактики заболеваний позвоночника, стопы, органов зрения, слуха и других;  
- понимание значения двигательной активности для развития здорового организма;  
**Еще очень важная проблема**, связанная со здоровьем детей – это просмотр телевизора и пользование компьютером. Компьютер и телевизор, несомненно, полезны для развития кругозора, памяти, внимания, мышления, координации ребенка, но при условии разумного подхода к выбору игр и передач, а также непрерывного времени пребывания ребенка перед экраном, которое не должно превышать 30 минут.

**Соблюдая все рекомендации, мы сохраним и укрепим здоровье наших детей!**