

Консультация для родителей:

«Простые правила здорового образа жизни».

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, нужно приучать детей рано ложиться и рано вставать.

Культурно - гигиенические навыки.

Дети должны уметь правильно мыться, знать, для чего это надо делать: чтобы быть чистым, хорошо выглядеть, чтобы было приятно, и кожа была здоровой, чтобы быть закалённым, чтобы смыть микробы.

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 проводить гимнастику.

Культура питания.

*Обыгрывание ситуаций В гости к Мишутке“, рассматривание и обсуждение картинок к играм: Осторожно, вирус,"Будь здоров!"
Рассказать детям, что в овощах и фруктах много витаминов А, В, С, Д, в каких продуктах они содержатся и для чего они нужны.*

Только говорить о значимости здоровья – это мало.

Надо предпринимать повседневные пусть мелкие, но обязательно многочисленные шаги. Тогда непременно сложится тот здоровый фундамент, на котором в дальнейшем может быть выстроено прекрасное здание человеческой жизни.