Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение

Детский сад №11 «Аревик»

Консультация для родителей

Тема: «Мал коротыш, да крепыш».

Воспитатели:

Нерсесян А. Л.

2022-2023

х. Шаумяновский

**Консультация для родителей: Мал коротыш, да крепыш.**

Трудно спорить с выражением, что самое ценное в жизни человека это его здоровье. Все родители хотят, чтобы их дети были здоровыми, крепкими. С рождения малыши обладают разными физическими данными. Главное чтобы взрослые помнили, что физическое развитие ребенка, как и взрослого, зависит от образа жизни, которого придерживаются члены семьи.

Народная мудрость гласит: «Береги здоровье смолоду!». Формирование основ здорового образа жизни следует начинать с раннего детства, воспитывать ребенка на собственном примере. Подходить осознанно к своему здоровью малыш учится с рождения.

***Уважаемые родители – не только направляйте ребенка по пути сохранения и укрепления его здоровья, идите с ним вперед рука об руку.***

**Что же такое здоровый образ жизни?**

**Здоровый образ жизни** это осознанное поведение человека, направленное на укрепление иммунитета, профилактику заболеваний и формирование удовлетворительного самочувствия.

Здоровый образ жизни состоит из многих аспектов.

1. **Соблюдение режима дня.**

В детском саду строго соблюдается режим дня. Весь день ребенка состоит из режимных моментов, в которых чередуются периоды активности, сна, бодрствования.

Режим дня составлен в соответствии с возрастными особенностями детей и направлен на сохранение и укрепление здоровья дошкольников.

*И здесь необходимо тесное взаимодействие между воспитателями и родителями. Задача родителей объяснить ребенку, почему нужно соблюдать режим дня, вовремя ложиться спать и т.д.*

1. **Воспитание культурно-гигиенических навыков**

Воспитание культурно-гигиенических навыков занимает важное место в режимных моментах в детском саду. Малыш учится мыть руки правильно, умываться, быть опрятным. Умывание является также из одним видом закаливания.

Родителям также необходимо помочь донести до ребенка, что чистота это не только «некрасиво», это опасно для здоровья ребенка.

*Беседуйте с ребенком, как можно защититься от микробов, как правильно мыть руки с мылом, нельзя пить и есть на улице и т.д.*

1. **Культура питания.**

Часто воспитатели сталкиваются с проблемой отказа ребенка кушать в детском саду. Родители начинают негодовать по поводу меню в детском саду. А ведь именно в детском саду пища отвечает физиологическим потребностям дошкольников.

Правильное питание детей – залог здоровья пищеварительной системы, а значит, хватит сил для игр и роста организма.

***Нужно есть больше овощей и фруктов. Родителям необходимо рассказать детям, в каких продуктах содержится много витаминов А, В, С, Д, и для чего нужны. И обязательно тщательно пережевывать пищу!***

1. **Занятия физкультурой и спортом.**

Начинается день в детском саду с утренней зарядки, когда необходимо «разбудить» организм ребенка. Во время образовательной деятельности обязательно выделено время для физкультурных минуток, чтобы малыш не проводил много время в состоянии ограниченной подвижности.

В течении дня проводятся подвижные игры, игры малой подвижности, динамические паузы, пальчиковые гимнастики, зрительные гимнастики.

Важно, чтобы родители в череде домашних забот не забывали, сколько времени ребенок находится перед телевизором. Более того, следует строго ограничивать время просмотра телевизора, компьютера. И здесь как нельзя кстати будет важен пример родителей.

***Больше гуляйте с детьми, играйте в подвижные игры, делайте по утрам зарядку и помните:***

***Быстрого и ловкого болезнь не догонит!***