

**МБДОУ «Д.с. №360 г. Челябинска»**

**12 группа «Полянка»**

**Воспитатели: Князева Н.А Ларина О.Г.**

**Консультация для родителей  
«Простые правила здорового образа жизни»**

**ЛЕГЕНДА О ЗДОРОВЬЕ**

Давным-давно на горе Олимп жили-были Боги. Стало им скучно, и решили они создать человека и заселить планету Земля. Стали решать каким должен быть человек. Один из Богов сказал:

-Человек должен быть сильным!

Другой сказал:

-Человек должен быть здоровым!

Третий сказал:

-Человек должен быть умным!

Но один из Богов сказал так:

-Если всё это будет у человека, он будет подобен нам. И решили они спрятать главное.

Как Вы думаете, что спрятали Боги?

*(родители высказывают своё мнение)*

Боги решили спрятать здоровье человека. Но не так просто это сделать... Стали думать, решать, куда бы здоровье спрятать? Одни предлагали спрятать здоровье глубоко в синее море, другие за высокие горы. Один из Богов сказал:

-Здоровье надо спрятать в самого человека. Боги одобрили это решение.

Так и живёт с давних времён человек пытаюсь найти своё здоровье.

Да вот не каждый может найти и сберечь бесценный дар Богов.

**«Простые правила здорового образа жизни»**

Забота о здоровье и развитии ребенка начинается, прежде всего, с организации здорового образа жизни в семье. Формирование здорового образа жизни должно начинаться с рождения ребенка, для того, чтобы у человека уже выработалось осознанное отношение к своему здоровью и конечно здоровье детей напрямую зависит от условий жизни в семье, санитарной грамотности, гигиенической культуры родителей и их уровня образования. Готовность к здоровому образу жизни не возникает сама, а формируется у человека с ранних лет, прежде всего внутри семьи, в которой родился и воспитывался ребенок. Здоровый образ жизни служит укреплению всей семьи. Ребенок должен узнать семейные российские традиции, понять

значение и важность семьи в жизни человека, роль ребенка в семье, освоить норму и этику отношений с родителями и другими членами семьи.

Основной задачей для родителей является формирование у ребенка нравственного отношения к своему здоровью, которое выражается в желании быть здоровым, вести здоровый образ жизни. Он должен осознать, что здоровье для человека важнейшая ценность, главное условие достижения любой жизненной цели, и каждый человек сам несет ответственность за сохранение и укрепления своего здоровья. В этом ничто не может заменить авторитет взрослого. Как правило, результатом здорового образа жизни являются физическое и нравственное здоровье. Они тесно связаны между собой. Не случайно в народе говорят: « В здоровом теле – здоровый дух». Самым благоприятным для формирования полезных привычек является дошкольный возраст. В этот период ребенок значительную часть времени проводит в семье, среди своих родных, чей образ жизни становится сильнейшим фактором формирования их представлений о жизни. Здоровый образ жизни – это радость для больших и маленьких в доме, но для его создания необходимо соблюдение несколько простых правил здорового образа жизни:

### **1.Физическая культура.**

Хотя бы 30 минут в день, если нет времени, то можно использовать прогулки пешком.

### **2. Рациональное питание.**

Ешьте больше пищи, содержащей клетчатку и цельные зерна, меньше пищу содержащую сахар и приготовленную из пшеничной муки. Не забывайте об овощах и фруктах.

### **3. Питание 4-5 раз в день.**

### **4. В течение дня пейте больше жидкости.**

### **5.Соблюдайте режим дня. Ложитесь и вставайте в одно и то же время.**

### **6.Теплый доброжелательный, психологический климат в семье.**

### **7.Закаляйте свой организм. Лучше всего помогает контрастный душ – теплая и прохладная водичка.**

### **8. Не злоупотребляйте вредными привычками. Ведь это основные факторы, ухудшающие здоровье.**

**9. Чаще гуляйте в парке, на свежем воздухе,** подальше от автомобилей и других загрязнителей воздуха.

**10. Творите добро.** Ведь на добро отвечают добром. Оно обязательно к вам вернется в виде хорошего настроения и самочувствия.

### **Родители!**

Формируя здоровый образ жизни ребенка, родители должны привить ребенку основные знания и умения:

- знание правил личной гигиены, гигиены помещений, одежды, обуви;
- умение правильно строить режим дня и выполнять его;
- 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.

**Поддержание здорового образа жизни** – вещь не такая уж сложная. Но если мы научим детей с самого раннего возраста ценить, беречь и укреплять свое здоровье, если мы будем личным примером демонстрировать здоровый образ жизни, то только в этом случае можно надеяться, что будущее поколение будет более здоровым и развитым не только интеллектуально, духовно, но и физически.

**Так будьте здоровы и всегда помните слова Сократа: «Здоровье не все, но все без здоровья – ничто».**

**Пожалуйста возьмите буклеты!**

## Правила здорового образа жизни

- Занятия физической культурой.
- Здоровое питание.
- Свежий воздух.
- Двигательная активность.
- Соблюдение режима дня.
- Теплый, доброжелательный, психологический климат семьи.
- Закаливающие процедуры.
- Творите добро
- Будьте оптимистами



**В здоровом теле – здоровый дух**

**«Люди должны осознать, что  
здоровый образ жизни — это личный  
успех каждого»**

**(В.В. Путин).**



Доброе здоровье обеспечивает нам долгую и активную жизнь, способствует выполнению наших планов, преодолению трудностей, дает возможность успешно решать жизненные задачи.

**МБДОУ «Д.с № 360 г. Челябинска»**



**Здоровье – не всё,**

**Но всё без здоровья – ничто.**

**Сократ**

Подготовила воспитатель: Князева Н.А.  
**2021 год.**

## Родители!

Формируя здоровый образ жизни ребенка, родители должны привить ребенку основные знания и умения:

- знание правил личной гигиены, гигиены помещений, одежды, обуви;
- умение правильно строить режим дня и выполнять его;
- 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.

## ЛЕГЕНДА О ЗДОРОВЬЕ

Давным-давно на горе Олимп жили-были Боги. Стало им скучно, и решили они создать человека и заселить планету Земля. Стали решать каким должен быть человек. Один из Богов сказал: -Человек должен быть сильным!

Другой сказал: -Человек должен быть здоровым!

Третий сказал: -Человек должен быть умным!

Но один из Богов сказал так:

Если всё это будет у человека, он будет подобен нам. И решили они спрятать главное. Как Вы думаете, что спрятали Боги?

(родители высказывают своё мнение)

Боги решили спрятать здоровье человека.

Но не так просто это сделать... Стали думать, решать, куда бы здоровье спрятать? Одни предлагали спрятать здоровье глубоко в синее море, другие за высокие горы. Один из Богов сказал:

-Здоровье надо спрятать в самого человека. Боги одобрили это решение.

Так и живёт с давних времён человек пытаясь найти своё здоровье.

Да вот не каждый может найти и сберечь бесценный дар Богов.

## О здоровье!

Чтоб здоровье сохранить,  
Организм свой укрепить,  
Знает вся моя семья —

Должен быть режим у дня.

Следует, ребята, знать —

Нужно всем подольше спать.

Ну а утром не лениться —

На зарядку становиться!

Чистить зубы, умываться

И почаще улыбаться,

Закаляться, и тогда

Не страшна тебе хандра.

У здоровья есть враги,

С ними дружбы не води!

Среди них тихоня лень,

С ней борись ты каждый день.

Чтобы ни один микроб

Не попал случайно в рот,

Руки мыть перед едой

Нужно мылом и водой.

Кушать овощи и фрукты,

Рыбу, молокопродукты -

Вот полезная еда,

Витаминами полна!

На прогулку выходи,

Свежим воздухом дыши.

Только помни при уходе:

Одеваться по погоде!

Ну, а если уж случилось:

Разболелся получилось,

Знай, к врачу тебе пора.

Он поможет нам всегда!

Вот те добрые советы,

В них и спрятаны секреты,

Как здоровье сохранить.

Научись его ценить!

