

Консультация для родителей первой младшей группы на тему «**ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ В СЕМЬЕ**»

«*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**.

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, физ. занятия, занятия спортом, закаливание и подвижные игры.

Здоровье - это счастье! Это когда ты весел и все у тебя получается. **Здоровье** нужно всем - и детям, и взрослым, и даже животным. Мы желаем Вам быть **здоровыми!**