**Памятка для родителей «Формирование здорового образа жизни у детей»**

**(старший дошкольный возраст**)

 **Уважаемые родители**! Продолжая оставаться дома предлагаем Вам побеседовать со своими детьми о здоровом образе жизни, витаминах, которые так необходимы растущему организму, о теле человека, в частности ребёнка, об утренней гимнастике.

Ребёнку Вы можете рассказать и показать интересные факты о ЗОЖ из своего личного опыта, ведь пример родителей является определяющим при формировании у него привычек заботы о своём здоровье,и в дальнейшем применять уже совместно с ребёнком.

Здоровье вашего ребёнка является важнейшей ценностью ,и наша с вами задача, сохранить и укрепить его.

 Старайтесь вырабатывать привычку у детей заботиться о своём здоровье: следить за гигиеной тела, мытьём рук, чистотой одежды. Приучайте ребёнка к совместному выполнению утренней гимнастики с использованием спортивного инвентаря- мяч, скакалка, обруч, кегли, кубики. Объясните, что утренние непродолжительные физические нагрузки укрепляют организм и дают заряд энергии и бодрости на весь день.

Расскажите ребёнку о здоровой пище, что простые каши и первые блюда намного полезнее для организма, чем "вкусности" в красивых обёртках. Также упомяните о соках и мятном чае, что от данных напитков пользы больше, чем от газированных. Побеседуйте о пользе витаминов выращенных на грядках: зелени и овощах, фруктах и ягодах ,которые очень необходимы детскому организму, так как в них содержится большое количество микро и макро элементов, от которых появляется работоспособность и активность.

Детям трудно объяснить всю сложность устройства человеческого организма и процессов получения полезных веществ,поэтому рекомендуем сделать это в игровой форме-загадайте загадки об овощах и фруктах,прочитайте **стихи о пользе витаминов, например,***"Кто такие витамины?"*автор С. Лосева и *"В огороде для Полины"* автор Е. Братухина

Рассмотрите с ребёнком рисунок с изображением куклы или куклу и попросите назвать части тела. Прочитайте произведение С. Маршака "Тело человека"

Также советуем поиграть в словесные игры по данной теме.

Например,

Упражнение "Подбирай,называй,запоминай"

Предложите ребёнку назвать,как можно больше слов

**Глаза** нужны для того,чтобы видеть,моргать,подмигивать,смотреть,рассматривать,читать…

**Нос** нужен для того,чтобы…

**Язык** нужен для того,чтобы…

**Уши** нужны для того,чтобы.

**За волосами** ухаживают так-их моют,расчесывают,вытирают,сушат…

**За зубами** ухаживают так-

**За лицом** ухаживают так-

Игра"Назови ласково"

*Голова.*

*Уши.*

*Нос.*

*Рот.*

*Глаза.*

*Руки.*

*Ноги.*

*Плечи.*

*Колени.*

*Щёки.*

*Спина.*

Игра"Собери предложение"

- *Едой,перед,руки,мыть,нужно.*

*- Утрам,необходимо,по,зарядку,делать.*

*- Обувал,ноги,мальчик,на,сапоги.*

*Будьте здоровы!*