****

**«Быть здоровыми хотим»**

(рекомендации для родителей по лексической теме)

Все мы неоднократно слышали про необходимость здорового образа жизни, особенно для детей. Здоровые дети - заслуга в первую очередь родителей. Питание, занятия спортом ,процедуры закаливания, эмоциональное состояние ребёнка всё это составляющие здорового образа жизни. В рамках лексической темы предлагаем Вам, побеседовать с детьми на тему:

**«Что такое здоровье и здоровый образ жизни»** - (рассказы из вашего личного опыта ) в беседе уточните представления детей о том, что нужно делать ,чтобы быть здоровыми.

**Рассмотрите фото ребёнка** с раннего возраста и отметьте, как он вырос.

**В энциклопедической** литературе рассмотрите фигуру человека и уточните названия частей тела.

**Поиграйте в игры** : *«Сосчитай и ответь на вопросы»*

Сколько у тебя рук,(ног, пальцев на правой руке, на левой руке, на двух руках; на правой ноге, на левой ноге, на двух ногах; сколько глаз, носов, ушей, волос)

**«Для чего нужны*?"(****ответ давать полный)*

*Для чего нужны уши? – (Уши нужны для того ,чтобы слышать)*

*Для чего нужны (глаза, рот, нос, язык ,ноги, руки ….)*

**«Один – много»** *например: лоб-лбы, рот…,нос…,бровь…,рука…, локоть…,ухо…,щека…,палец…,нога…*

**«Он и Я»** *например : Он лежит - я лежу. Он ест – я….,он идѐт- я…*

*Он пьѐт-я…,он сидит-я…,он спит я …, он нюхает – я…,он играет – я…*

**Устройте совместные семейные чтения о здоровом образе жизни.** (Например, стихотворение А.Барто «Девочка чумазая» вызывет желание малышей умываться и мыть руки с мылом, произведение С. Михалкова «Про девочку, которая плохо кушала» -поможет побороть плохой аппетит, стихотворение С. Михалкова «Про мимозу» расскажет о необходимости закаливания, Т. Варламова «Мой день» - о режиме дня, С.Михалков «Прививка», «Как медведь трубку нашёл», «Грипп», «Ангина», « Тридцать шесть и пять» расскажут о болезнях их лечении и профилактике и т.п.) **Нарисуйте рисунок и составьте вместе с ребёнком рассказ** *«Мой здоровый образ жизни».*

**Игра:** *«Продолжи предложение»*

*Если я не буду заниматься спортом, то….*

*Если я буду смотреть много мультфильмов, то….*

*Если я буду кушать много сладостей, то…*

*Если я не буду мыть руки, то….*

*Если я не буду делать дома уборку, то…*

Выполните совместную творческую работу **(аппликацию)** ***«Мой друг Мойдодыр».***

***Совместно с ребенком приготовить витаминный ужин (****закреплять. представление о полезных продуктах).*

**Выучите поговорки:**

*«Кто спортом занимается, тот силы набирается». «В здоровом теле — здоровый дух»!*

*«Пешком ходить — долго жить».*

*«Солнце, воздух и вода — наши верные друзья!*

*«Здоровье в порядке –спасибо зарядке»*

*«Чистота залог здоровья». Чтоб ни один микроб не попал случайно в рот, руки мыть перед едой, нужно мылом и водой.*

***Необязательно читать большое количество поговорок детям.*** *Достаточно на каждую жизненную ситуацию находить комментарий в пословице и, если нужно, разъяснять смысл ребёнку. Одну и ту же пословицу можно произносить хоть каждый день, если ситуация подходящая. Тогда она запомнится ребёнку и окажет нужное влияние на ход его мыслей в будущем. В заключение хочется предложить сформулированные семейные правила, касающиеся режима дня, закаливания, питания и других составляющих здорового образа жизни.*

**Семейный кодекс здоровья.**

*1. Каждый день начинаем с зарядки.*

*2. Просыпаясь, не залеживаемся в постели.*

*3. Берем холодную воду в друзья, она дарит бодрость и закалку.*

*4.Будем щедрыми на улыбку, никогда не унываем!*

*5. При встрече желаем друг другу здоровья (Здравствуй!)*

*6. Режим – наш друг, хотим все успеть – успеем!*

*7. Ничего не жевать сидя у телевизора!*