«Здоровый образ жизни ваших детей»

[«Здоровый образ жизни ваших детей»](http://3liski.detkin-club.ru/images/custom_1/hello_html_238dd39d_59e8fe2e1a2f2.png)

***Дети, как известно, продукт своей среды - она формирует их сознание, привычки. Поэтому здоровый образ жизни необходимо формировать именно начиная с детского возраста: забота о собственном здоровье как основной ценности станет естественной формой поведения.***

***Так что же такое здоровье? Казалось бы, самый простой ответ должен гласить, что здоровье – это отсутствие болезней. Но для объяснения ребёнку этого недостаточно. Здоровье – это счастье! Здоровье – это когда ты весел и всё у тебя получается. Здоровье нужно всем – и детям, и взрослым, и даже животным. В формировании понятий о здоровом образе жизни, нужно дать понять детям, что нужно делать, чтобы быть здоровым? Нужно хотеть и уметь заботиться о здоровье. Если не следить за здоровьем, можно его потерять***

***Понятие о здоровом образе жизни включает в себя много аспектов.***

***Это во – первых:    соблюдение режима дня.***

***В детском саду режим соблюдается, так как это является одним из важных условий обеспечения деятельности дошкольного учреждения. А вот дома режим соблюдается не всегда,  нужно приучать детей рано ложиться и рано вставать.***

***Во – вторых, это культурно – гигиенические навыки.***

***Дети должны уметь правильно умываться, знать, для чего это надо делать: чтобы быть чистым, хорошо выглядеть, чтобы было приятно, и кожа была здоровой, чтобы быть закалённым, чтобы смыть микробы.***

***Для закрепления навыков рекомендуется использовать художественное слово, инсценировки игровых ситуаций.***

***Мойся мыло! Не ленись!***

***Не выскальзывай, не злись!***

***Ты зачем опять упало?***

***Буду мыть тебя сначала!***

***О микробах:***

***Микроб – ужасно вредное животное,***

***Коварное и главное щекотное.***

***Такое вот животное в живот***

***Залезет – и спокойно там живёт.***

***Залезет шалопай, и где захочется***

***Гуляет по больному и щекочется.***

***Он горд, что столько от него хлопот:***

***И насморк, и чихание и пот.***

***Вы, дети, мыли руки перед ужином?***

***Ой, братец Лис, ты выглядишь простуженным.***

***Постой- ка, у тебя горячий лоб.***

***Наверное, в тебе сидит микроб!***

***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. Предложить детям посчитать, сколько раз в день им приходится мыть руки; есть только мытые овощи и фрукты; когда чихаешь или кашляешь, закрывать рот и нос платком; есть только из чистой посуды.***

***В – третьих:***

***это гимнастика, двигательная деятельность, закаливание и подвижные игры. Если человек будет заниматься спортом, он проживёт дольше. «Береги здоровье смолоду». Дети должны знать, почему так говорят. Обязательно ежедневно проводить гимнастику.***

***В – четвёртых:***

***культура питания. Обыгрывание ситуаций «В гости к Мишутке» и «Вини - Пух в гостях у Кролика», рассматривание и обсуждение картинок к играм: «Осторожно, вирус», «Будь здоров!». Рассказать детям, что в овощах и фруктах много витаминов А, В, С, Д, в каких продуктах они содержаться и для чего они нужны. Для лучшего запоминания можно использовать художественное слово.***

***Никогда не унываю,***

***И улыбка на лице,***

***Потому что принимаю***

***Витамины А, В, С.***

***Очень важно спозаранку,***

***Есть за завтраком овсянку.***

***Чёрный хлеб полезен нам,***

***И не только по утрам.***

***Помни истину простую,***

***Лучше видит только тот***

***Кто жуёт морковь сырую,***

***Или сок морковный пьёт.***

***От простуды и ангины***

***Помогают апельсины.***

***Ну, а лучше съесть лимон***

***Хоть и очень кислый он.***

***Помогают в формировании культуры здорового образа жизни игры по Основам Безопасной Жизни и по Правилам Дорожного Движения.***

***Только говорить о значимости здоровья – это мало; надо предпринимать повседневные, пусть мелкие, но обязательно многочисленные шаги. Тогда непременно сложится тот здоровый фундамент, на котором в дальнейшем может быть выстроено прекрасное здание человеческой жизни. Так давайте уже с самых ранних лет учить наших детей беречь своё здоровье и заботиться о нём!***