|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| «Здоровье - это драгоценность ради которой действительно стоит не только не жалеть времени, сил, трудов и всяческих благ, но и пожертвовать ради него частицей самой жизни, поскольку жизнь без него становится нестерпимой и унизительной" М. Монтель.  Дошкольный возраст является решающим в формировании фундамента физического и психического здоровья. Именно в этот период идёт интенсивное развитие органов и становление функциональных систем органов и становление **функциональной системы организма, закладываются основные черты личности, формируется характер.**  **Что же могут сделать родители для приобщения детей к здоровому образу жизни?**  - Прежде всего, необходимо активно использовать целебные природные факторы окружающейсреды: чистую воду, ультрафиолетовые лучи солнечного света, чистый воздух, фитонцидные свойства растений, так как естественные силы природы представляют собой привычные компоненты окружающей среды и необходимы для жизнедеятельности организма.  - Ребенку необходим спокойный, доброжелательный психологический | климат. Мы должны не только охранять детский организм от вредных влияний, но и создавать условия, которые способствуют повышению защитных сил организма ребенка,  его работоспособности. И важным здесь является:  **правильно организованный режим дня,** который оптимально сочетает период бодрствования и сна детей в течение суток, удовлетворит их потребности в пище, в деятельности, отдыхе,  двигательной активности и др.  **Прогулка является одним из существенных компонентов режима.** Это наиболее эффективный вид отдыха, хорошо восстанавливает силы детей.  **Не менее важной составляющей частью режима является сон,**который особенно необходим ослабленным детям. Важно, чтобы малыш ежедневно (и днем, и ночью) засыпал в одно и то же время.  **Таким образом, домашний режим ребенка должен быть продолжением режима дня детского сада.**  **Полноценное питание**– включение в рацион продуктов, богатых  витаминами А, В, С и Д, минеральными солями (кальцием, фосфором, железом, магнием, медью), а также белком для укрепления здоровья и нормализации веса | эффективны ходьба и бег, которые предохраняют организм человека от возникновения болезней.  **Закаливание,**как отмечал Е.А. Аркин, для ослабленного ребенка имеет большое значение. ***Контрастное воздушное закаливание***(из теплого помещения дети попадают в «холодное»)  ***Хождение босиком.***  ***Контрастный душ***– наиболее эффективный метод закаливания в домашних условиях.  ***Полоскание горла прохладной* водой**со снижением температуры является методом профилактики заболевания носоглотки.  ***Прием витаминов.***  **Помните, здоровье ребенка в ваших руках!**  http://im0-tub-ru.yandex.net/i?id=955e65b521744b1fff82984003c5fe2b-97-144&n=24 |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Правила здорового образа жизни**   * Заниматься физической культурой, хотя бы 30 мин в день. * Рационально питайтесь. Ешьте больше пищи, содержащей клетчатку и цельные зерна, и меньше – пищу, содержащую сахар и приготовленную из пшеничной муки. * Избегайте избыточного веса, не ужинайте позднее 6 часов вечера. Питайтесь не реже 3 раза в день. * В течение дня пейте больше жидкости. К тому же это благотворно сказывается на состоянии кожи, позволяя продлить ее молодость. * Соблюдайте режим дня. Ложитесь и вставайте в одно и то же время. Это самый простой совет выглядеть красивым, здоровым и отдохнувшим. * Будьте психологически уравновешены. Не нервничайте. * Закаливайте свой организм.   Не курите, не злоупотребляйте алкоголем и другими вредными привычками. | **СКАЗКА О ЗДОРОВЬЕ**  В одной стране когда-то жил-был один король. Имел он много злата, но был совсем больной. Он очень мало двигался и очень много ел. И каждый день, и каждый час Все больше он толстел. Одышка и мигрени измучили его. Плохое настроение типично для него. Он раздражен, капризен – не знает почему. Здоровый образ жизни был незнаком ему. Росли у него детки. Придворный эскулап Микстурами, таблетками закармливать их рад. Больными были детки и слушали его. И повторяли детство папаши своего. Волшебник Валеолог явился во дворец. И потому счастливый у сказки сей конец. Волшебник Валеолог сказал: «Долой врача!» Вам просто не хватает прыгучего мяча. Вам надо больше двигаться, В походы, в лес ходить. И меньше нужно времени  В столовой проводить. Вы подружитесь с солнцем, Со свежим воздухом, водой. Отступят все болезни, промчатся стороной. Несите людям радость, добро и сердца свет. И будете здоровы вы много-много лет.  **БЫТЬ ЗДОРОВЫМ \_ ЭТО МОДНО!!!** | Воспитатель: Глебова  Галина Анатольевна  **«Приобщение детей к здоровому образу жизни»**  Детский сад  «Колосок»  ***Для родителей***  «Приобщение детей к здоровому образу жизни»  ***http://im2-tub-ru.yandex.net/i?id=9ea59b29165ceb812b61f92ed47c322e-62-144&n=24***  Воспитатель: Глебова  Галина Анатольевна    Зиново, 2015 |