|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| «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, богатыхвитаминами 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 часВсе 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 эскулапМикстурами, 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: ГлебоваГалина 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 |