**УВАЖАЕМЫЕ МАМЫ И ПАПЫ! ПОМНИТЕ! САМОЕ ГЛАВНОЕ – СОХРАНИТЬ ФИЗИЧЕСКОЕ И ПСИХИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ РЕБЕНКА!**

* *Разговаривайте со своим ребенком о необходимости беречь собственное здоровье*
* *Собственным примером демонстрируйте своему ребенку уважительное отношение к своему здоровью*
* *Не позволяйте ему выполнять режим дня от случая к случаю*
* *Если ребенок болен, но протекание болезни позволяет ему делать зарядку и он этого хочет – не препятствуйте ему*
* *Посещайте вместе с ним спортивные мероприятия и праздники, особенно детские*
* *Бывайте вместе с ним на воздухе, участвуйте в его играх и забавах*
* *Дарите ребенку подарки, которые будут способствовать сохранению его здоровья*
* *Не смейтесь над ребенком, если он выполняет какое-то упражнение не так*
* *Приветствуйте его общение со сверстниками, которые занимаются спортом*
* *Не ждите, что здоровье придет к вам само. Идите вместе со своим ребенком ему на встречу!*

**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.



МБДОУ

детский сад №2 «Рябинка»



Инструктор

по физической культуре Бондаренко О.Н.

**2016г.**

**СУЩЕСТВУЕТ 10 ЗОЛОТЫХ ПРАВИЛ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЯ!**

1. Соблюдайте режим дня!

2. Обращайте больше внимания на питание!

3. Больше двигайтесь!

4. Спите в прохладной комнате!

5. Не гасите в себе гнев, дайте вырваться ему наружу!

6. Постоянно занимайтесь интеллектуальной деятельностью!

7. Гоните прочь уныние и хандру!

8. Адекватно реагируйте на все проявления своего организма!

9. Старайтесь получать как можно больше положительных эмоций!

10. Желайте себе и окружающим только добра!



**Здоровый образ жизни — это не просто сумма усвоенных знаний, а стиль жизни, адекватное поведение в различных ситуациях. Дети могут оказаться в неожиданных ситуациях на улице и дома, поэтому главной задачей является развитие у них самостоятельности и ответственности. Все, чему мы учим детей, они должны применять в реальной жизни. Особое внимание следует уделять следующим компонентам ЗОЖ:**

**• Занятия физкультурой, прогулки,**

**• Рациональное питание, соблюдение правил личной гигиены: закаливание, создание условий для полноценного сна**

**• Дружелюбное отношение друг к другу, развитие умения слушать и говорить, умения отличать ложь от правды**

**• Бережное отношение к окружающей среде, к природе**

**• Медицинское воспитание, своевременное посещение врача, выполнение**

**различных рекомендации, прохождение медосмотра детей ежегодно – узкими специалистами (стоматолога, хирурга, лор, окулист)**

**• Формирование понятия "не вреди себе сам"**

**ПОНЯТИЕ О ЗДОРОВОМ ОБРАЗЕ ЖИЗНИ ВКЛЮЧАЕТ В СЕБЯ МНОГО АСПЕКТОВ:**

• Во-первых, соблюдение режима дня.

В детском саду режим соблюдается, а вот дома не всегда. Необходимо объяснить детям, что нужно рано ложиться и рано вставать. И неукоснительно соблюдать это правило.

• Во-вторых, это культурно-гигиенические навыки. Дети должны уметь правильно умываться, знать, для чего это надо делать. • 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. Вместе с детьми посчитайте, сколько раз в день им приходится мыть руки;

• В-третьих, культура питания. Нужно есть больше овощей и фруктов. Рассказать детям, что в них много витаминов А, В, С, Д, в каких продуктах они содержатся и для чего нужны.

- Витамин А - морковь, рыба, сладкий перец, яйца, петрушка. Важно для зрения. - Витамин В - мясо, молоко, орехи, хлеб, курица, горох (для сердца).

- Витамин С - цитрусовые, капуста, лук, редис, смородина (от простуды).

- Витамин Д - солнце, рыбий жир (для косточек).