

В здоровом теле – здоровый дух

Здоровый образ жизни



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).

- **В-четвертых,** это гимнастика, физкультурные занятия, занятия спортом, закаливание и подвижные игры. Если человек будет заниматься спортом, он проживет дольше. "Береги здоровье смолоду". Дети должны знать, почему так говорят. Обязательно ежедневно проводить гимнастику



« Берегите здоровье смолоду!» - эта пословица имеет глубокий смысл. Формирование здорового образа жизни должно начинаться с рождения ребенка для того чтобы у человека уже выработалось осознанное отношение к своему здоровью.

**** Условия, от которых зависит направленность формирования личности ребенка, а также его здоровье, закладываются в семье. То, что прививают ребенку с детства и отрочества в семье в сфере нравственных, этических и других начал, определяет все его дальнейшее поведение в жизни, отношение к себе, своему здоровью и здоровью окружающих.**

**** Поэтому родители должны сами воспринять систему ЗОЖ и вступить на путь здоровья.**

**** Существует правило: "Если хочешь воспитать своего ребенка здоровым, сам иди по пути здоровья, иначе его некуда будет вести!".**

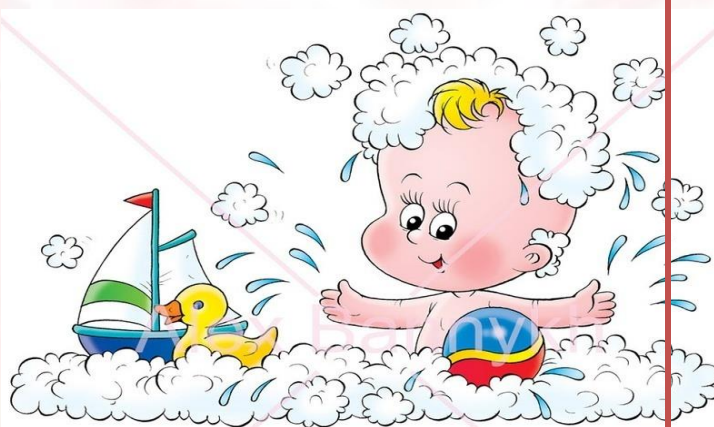
Не забудьте

о закаливании

Рекомендуем:

1. Гулять в любую погоду.
2. Не носить слишком теплой одежды.
3. Принимать душ.
4. Окапывать себя холодной водой.
5. Спать с открытой форточкой.

**В здоровом теле -
здоровый дух!**



Здоровье

- **Здоровье** - это первая и важная потребность человека, определяющая потребность его к труду и обеспечивающая гармоническое развитие личности.
- **Здоровье** - это полное психическое, физическое и социальное благополучие, а не только отсутствие болезней.
- **Здоровье** - это счастье! Это когда ты весел и все у тебя получается. Здоровье нужно всем - и детям, и взрослым, и даже животным.

**Мы желаем Вам
быть здоровыми!**