

СКАЗКА О ЗДОРОВЬЕ

В одной стране когда-то жил-был один
король.

Имел он много золота, 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.



Семья.

**Семья — источник радости и счастья,
Любви неиссякаемый родник.
И в ясную погоду, и в ненастье,
Хранит семья и ценит жизни миг.**

**Семья — оплот и сила государства,
Хранящая традиции веков.
В семье ребёнок — главное богатство,
Луч света, как маяк для моряков.**

**Лучи растут, становятся всё ярче,
И люди жадно тянутся на свет.
Душа семьи становится богаче,
Когда царят любовь в ней да совет.**

**Когда царит взаимопониманье,
Тогда весь мир лежит у ваших ног.
Любовь в семье — основа Мирозданья.
Так пусть хранит все наши семьи Бог!
(Л. Гайкевич)**



Автор: Хайлютдинова А.С.



**«Дружно, смело, с оптимизмом -
ЗА ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ!»**



«Здоровый летний марафон»



Детский сад № 103
г. Каменск-Уральский

**«Я ввиду тебя в мир того,
Каким надо быть, чтобы быть
Человеком - Умным,
Красивым и Здоровым!»
Э.Кант**

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.

Компоненты здорового образа жизни



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!**

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». Рассказать детям, что в овощах и фруктах много витаминов А, В, С, Д, в каких продуктах они содержатся и для чего они нужны.

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!

Совместный активный досуг:

- способствует укреплению семьи;
- формирует у детей важнейшие нравственные качества;
- развивает у детей любознательность;
- приобщает детей к удивительному миру природы, воспитывая к ней бережное отношение;
- расширяет кругозор ребенка;
- формирует у ребенка первичные представления об истории родного края, традициях, культуре народа;
- сближает всех членов семьи (дети живут одними задачами с родителями, чувствуют причастность к общему делу).