***Рекомендации родителям по формированию у ребенка представлений о здоровом образе жизни.***

**Что рассказать детям о здоровье?**

Здоровье – это богатство, это самая большая ценность, которая дана человеку. О здоровье надо думать не тогда, когда оно потеряно, а всю жизнь, начиная с младых лет.

Для того, чтобы быть здоровым, надо знать некоторые правила, и соблюдать их.

Природа наделила людей богатейшими возможностями, но они могут быть реализованы только тогда, когда человек умеет управлять своим телом, умом, душой.

Наш организм – это настоящий механизм, работающий по своим законам. Этот механизм работает без сбоев в том случае, если его содержат в чистоте и порядке.

Если за «механизмом» не ухаживают, не поддерживают его в лучшем виде, то он очень скоро потребует ремонта, начнёт потихоньку разрушаться.

Всем известно, что здоровье – это первое богатство. И никакие дорогие вещи, ценные приобретения, не заменят человеку здоровья. Как же сделать так, чтобы всё в нашем организме работало, как надо? Чтобы мы были здоровыми, красивыми, счастливыми?

**Правило 1. Правильное питание**

Законы природы требуют от нас определённых усилий. Чтобы организм был здоров, большое значение имеет правильное питание. Питание должно быть сбалансированным, регулярным, умеренным. «Будь умён в пище. Не принимайся за еду, если не голоден. Ешь медленно, тщательно пережевывай пищу. Пей чистую воду», — учил нас русский писатель-просветитель князь Енгалычев.

**Правило 2. Спортивные упражнения – каждый день**

Движение – это жизнь. Чтобы организм не давал сбоев, нужно каждый день выполнять комплекс физических упражнений желательно на свежем воздухе. Укрепит организм плавание, катание на велосипеде, занятия фитнесом. Любой вид спорта – это наш помощник в борьбе за здоровье.

**[](https://detskiychas.ru/zdorovie/kak_berech_svoe_zdorovie/)**

**Правило 3. Вода – наша союзница**

Водные процедуры закаляют тело человека. Повышается невосприимчивость организма к болезням. Обтирания, купания, приём хвойных ванн, баня – всё это укрепит нервную систему, сердце и сосуды.

**Правило 4. Здоровый сон**

Если погулять до сна хотя бы пятнадцать-двадцать минут, то организм вам скажет: «Спасибо». Крепкий, здоровый сон – именно он даёт полный отдых организму. Помните об этом!

**Правило 5. Гигиена тела**

Правила личной гигиены, как и правила дорожного движения, нужно соблюдать всегда беспрекословно и безотлагательно.

**Правило 6. Берегите психическую энергию**

Психическая энергия лежит в основе нашего иммунитета. Иммунитет – это способность организма сопротивляться вредным внешним воздействиям. Учитесь спокойствию, самообладанию, радуйтесь жизни.

Вот видите, быть здоровым – это и просто, и сложно.

**Что почитать детям о здоровом образе жизни?**

**Рассказы**

* Ч. Янчарского *«Приключения Мишки-Ушастика»*,
* В. Голявкина *«Про Вовкину тренировку»*,
* С. Афонькина *«Как стать сильным?»* и *«Зачем делать зарядку?»*

*«Полезная и вредная пища»*:

* В. Бондаренко *«Где****здоровье медвежье****»*,
* В. Беспалов *«Голубая льдинка»*,
* Н. Коростелева *«Ласковое солнце»*, *«Свежий воздух»*, *«Босиком! Босиком!»*;
* А. Иванова *«Как Хома зимой купался»*;
* С. Афонькин *«Как победить простуду?»* и *«Откуда берется болезнь?»*

*«Движение и****здоровье****»*:

Стихотворения

**О здоровье**

Чтоб здоровье сохранить,

Организм свой укрепить,

Знает вся моя семья

Должен быть режим у дня.

**\*\*\***

За осанкой ты следи,

Спину, выпрямив, сиди.

Если ты ложишься спать,

Жёстче выбери кровать

\*\*\*

**Стих о здоровье для детей**

Тот, кто с солнышком встаёт,

Делает зарядку,

Чистит зубы по утрам

И играет в прятки, —

Тот спортивный человек,

И вполне весёлый.

Постарайся быть таким

В школе или дома.

*А. Болюбаш*

\*\*\*

**Мы здоровы**

На лугу жуют коровы,

Ох, круглы у них бока.

Мы с братишкою здоровы

От парного молока.

Вот придёт под вечер Зорька,

Позовёт нас громко: "Му-у-у!"

. А поправились насколько

Мы не скажем никому-у-у!

*Н. Ярославцев*

\*\*\*

Чтобы мне здоровым быть,

Надо овощи любить.

Свёкла, репка, лук, морковь —

Моя первая любовь

.

\*\*\*

Если долго в даль глядеть,

На зеленый цвет смотреть,

Будешь ты здоров всегда,

Будут сильными глаза

.

\*\*\*

Солнце, воздух и вода –

Наши лучшие друзья.

С ними будем мы дружить,

Чтоб здоровыми нам быть

\*\*\*

Глупый снежный человек

Глупый снежный человек

Зуб не чистил целый век,

Грыз кокос, бананы ел,

Чистить зубы не хотел!

И однажды, в самом деле

Эти зубы — заболели!

Вот, с тех пор, он ходитрыщет,

И врача с щипцами — ищет!

\*\*\*

**Не читайте лёжа!**

С журналом улёгся барсук под сосну,

Тотчас барсука потянуло ко сну.

Но шишка упала с большого сука,

И шишка вскочила на лбу барсука.

\*\*\*

Я качаюсь на качели,

На скакалочке скачу,

Ведь здоровый образ жизни

Очень я вести хочу.

\*\*\*

Хомка-хомячок

Хомка, хомка, хомячок,

Полосатенький бочок.

Хомка раненько встаёт:

Шейку моет, глазки трёт.

Подметает Хомка хатку

И выходит на зарядку.

Раз, два, три, четыре, пять —

Хомка хочет сильным стать

\*\*\*

Не пейте сырой воды!

Из речки водички попил крокодил

И вместе с водичкой бревно проглотил,

Не видит от боли ни ночи, ни дня

И просит и молит: «Спасите меня!»

\*\*\*

**Железное здоровье**

Беру эскимо по три штуки,

Сосульки и льдинки жую,

Без шапки хожу я

и руки

В студеную воду сую.

Здоровье железное прямо:

Никак не могу заболеть,

Чтоб добрая, нежная мама

Со мною могла посидеть.

*О. Бундур*

\*\*\*

**Закалка**

По утрам ты закаляйся,

Водой холодной обливайся.

Будешь ты всегда здоров.

Тут не нужно лишних слов

\*\*\*

Если будешь унывать,

Плакать, ныть, скучать, страдать,

Можешь даже очень быстро

Ты здоровье потерять

.

\*\*\*

**Мойдодыр**

Самый чистый, самый умный,

Самый добрый Мойдодыр.

Он твердит и днем, и ночью:

«Три до дыр» да «Мой до дыр!»

Моет он мышат, лягушек,

Моет маленьких детей —

Даже самых непослушных

Умывает каждый день

.

*Е. Силенок*

\*\*\*

Соблюдайте режим дня!

У курицы нынче болит голова:

Вчера позвала её в гости сова,

Они прогуляли всю ночь напролёт,

А днём наша курица носом клюёт.

\*\*\*

**Что бы было?**

Что бы было,

Что бы было,

Если б

Не было бы мыла?

Если б

Не было бы мыла,

Таня грязной бы

Ходила!

И на ней бы,

Как на грядке,

Рыли землю

Поросятки!

*Г. Новицкая*

\*\*\*

**Мишка**

Послушай, мишка,

Не кушай лишка!

Живот разболится-

У кого будешь лечиться?

*Е. Чарушин, Е. Шумская*

\*\*\*

**Стихи о закаливании детей**

Малыш ты хочешь быть здоров,

Не пить плохих таблеток,

Забыть уколы докторов,

И капли из пипеток.

Чтобы носом не сопеть,

И не кашлять сильно,

Обливайся каждый день,

Лей весьма обильно.

Чтоб в учебе преуспеть,

И была смекалка,

Всем ребятушкам нужна

Водная закалка.

*Т. Семисынова*

\*\*\*

Ты осанку береги —

Правильно сиди, ходи,

Пей побольше молока —

Кальций нужен нам всегда.

\*\*\*

**Совет**

Чем больше к доктору мы ходим,

Тем больше хворей в нас находят,

Давно пора нам всем понять –

Врача нам надо поменять:

На спорт, диету и закал,

На обливанья и вокал.

*О. Матыцина*

\*\*\*

**Утренняя зарядка**

Утренняя зарядка

Раз, два, три, четыре, пять –

Начинаем мы вставать.

Ну-ка, быстро – не ленись,

На зарядку становись!

Раз, два, три, четыре –

Руки выше! Ноги шире!

И наклон туда – сюда,

Как по горочке вода!

Я водички не боюсь,

Из ведёрка обольюсь.

Будем закаляться,

Спортом заниматься!

*А. Данилина*

## Игры по теме "ЗДОРОВЬЕ"

**Дидактическая игра***«Чудесный мешочек»*.

Задачи: закреплять знания о предметах личной гигиены и их предназначении. Развивать тактильные ощущения, **словесно-логическое мышление**, память, грамматически правильную речь.

Материал: мешок, расчёска, зубная щётка и паста, мыло, шампунь, мочалка, носовой платок, полотенце, ножницы.

Описание: дети на ощупь угадывают предметы личной гигиены и рассказывают, для чего они предназначены, и как ими пользоваться.

**Дидактическая игра***«Правила гигиены»*.

С помощью считалки выбирается водящий, он выходит из группы. Воспитатель с детьми договаривается, кто и что будет **изображать**. Затем водящего приглашают, дети по очереди показывают навыки гигиены при помощи жестов и мимики. Ведущий должен отгадать,что показывают дети: умывание, чистку зубов, обтирание, причёсывание, купание.

**Дидактическая игра***«Полезная и вредная еда»*.

Цель: закрепить представление детей о том, какая еда полезна, какая вредна для организма.

Оборудование: Карточки зелёного и красного цвета; предметные картинки с **изображением продуктов питания**(торт, лимонад, копчёная колбаса, пирожные, конфеты, чёрный хлеб, каша, молоко, варенье, сок, овощи, фрукты); поощрительные значки *(вырезанные из цветного картона яблоко, морковка, груша)*.

Детям раздают картинки с **изображением** различных продуктов питания. Под зелёную картинку положить картинки с полезной едой, а под красную – с вредной, дети должны быть внимательны, в случае ошибки исправления не допускаются. Верное решение игровой задачи поощряется значком.

**Дидактическая игра***«Назови правильно»*

Цель: уточнить знания детей об овощах и фруктах, их качества (цвет, форма, вкус, запах, закреплять умение узнавать их по картинке и давать краткое

описание.

Материал: картинки с **изображением овощей**, фруктов

Ход **игры**: воспитатель предлагает ребёнку выбрать картинку с овощем, фруктом и описать его.

- У меня помидор, он красный, круглый, сладкий. А у тебя?

Если дети затрудняются ответить, воспитатель задаёт наводящие

вопросы: какой формы? Какого

цвета? Какой на вкус?

**Дидактическая игра***«Ты – моя частичка»*

Цель: систематизировать представления детей о частях тела, развивать речь, внимание, память.

Материал: мяч

Ход **игры**: воспитатель бросает мяч каждому ребёнку, задавая вопрос.

Я – личико, ты – моя частичка. Ты кто? *(глаза, бровь, нос и т. д.)*

Я – голова, ты – моя частичка. Ты кто? *(волосы, уши)*

Я – туловище, ты – моя частичка. Ты кто? *(спина, живот.)*

**Дидактическая игра***«Если кто-то заболел»*

Цель: закрепить знание о том, что при серьёзной травме необходимо вызвать врача *«скорой помощи»*, позвонив по номеру *«103»*, поупражнять в вызове врача

Материал: телефон

Ход **игры**: Если мы сами не можем справиться с ситуацией, то мы вызываем врача, скорую помощь.

Детям предлагается вызвать врача на дом.Сначала набираем номер телефона и называем по порядку:

фамилия, имя —> адрес —> возраст —> жалобы

**Словесная игра***«Если сделаю так»*

Цели: **обратить** внимание детей на то,что в каждой ситуации может быть два выхода: один – опасный для **здоровья**, другой – ничем не угрожающий; развивать речь, умение высказывать свои мысли; о воспитывать бережное отношение к себе и другим людям, защищать окружающих, не причинять боли; развивать мышление, **сообразительность**.

Оборудование: набор поощрительных предметов: фишек, звёздочек.

Детям дают задание найти два выхода из предложенной ситуации *(угрожающий и не угрожающий****жизни и здоровью****)* предложить два варианта развития данной ситуации. Выслушав рассказ воспитателя, дети продолжают его после **слов**: *«Опасность возникает, если я сделаю…»*, или *«Опасности не будет, если я сделаю…»* дети поднимают красную карточку, если есть опасностсть, жёлтую – если опасность может возникнуть при определённом поведении, белую, если опасности нет. Дети должны выслушать ответы товарища, не перебивать друг друга, желание ответить выражать поднятием руки. Полные ответы и существенные дополнения поощряют фишкой, звездочкой.