

**Уважаемые дети и родители группы «Колокольчик»,**

**сейчас очень важна и актуальна тема здоровья,**

**предлагаем Вам побеседовать о здоровом образе жизни с детьми, поиграть и выполнить несложные, но очень полезные задания.**

**ЗОЛОТЫЕ ПРАВИЛА ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ**

1. Новый день начинайте с улыбки и с утренней разминки;

2. Соблюдайте режим дня;

3. Помните: лучше умная книга, чем бесцельный просмотр телевизора;

4. Любите своего ребенка - он ваш, уважайте членов своей семьи, они - попутчики на вашем пути;

5. Обнимать ребенка следует не менее 4 раз, а лучше - 8 раз;

6. Не бывает плохих детей, бывают плохие поступки;

7. Личный пример по здоровому образу жизни - лучше хорошей морали;

8. Используйте естественные факторы закаливания - солнце, воздух и воду;

9. Помните: простая пища полезнее для здоровья, чем искусные яства;

10. Лучший вид отдыха - прогулка с семьей на свежем воздухе, лучшее развлечение для ребенка - совместная игра с родителями.

**Рекомендации родителям по формированию здорового образа жизни у детей**

Здоровье Вашего ребенка является важнейшей ценностью и наша общая задача – сохранить и укрепить его.

ПОМНИТЕ: пример родителей является определяющим при формировании привычек и образа жизни ребенка.

Растущий организм ребенка нуждается в особой заботе, поэтому детям необходимо соблюдать режим труда и отдыха.

Приучите Вашего ребенка самого заботиться о своем здоровье: выполнять гигиенические процедуры, проветривать помещение и т.д.

Контролируйте досуг вашего ребенка: просмотр телепередач, встречи с друзьями, прогулки на свежем воздухе.

Традиции здорового питания в семье – залог сохранения здоровья ребенка.

В формировании ответственного отношения ребенка к своему здоровью используйте пример авторитетных для него людей: известных актеров,  музыкантов, спортсменов.

|  |
| --- |
| **Почитайте вместе с детьми** |
|  |

**"Здоровый образ жизни ваших детей"**

**Так что же такое здоровье? (спросите у детей и дождитесь ответа)**

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

**Что такое здоровый образ 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!**

**О микробах:**

**Микроб - ужасно вредное животное,**

**Коварное и главное щекотное.**

**Такое вот животное в живот**

**Залезет - и спокойно там живёт.**

**Залезет шалопай, и где захочется**

**Гуляет по больному и щекочется.**

**Он горд, что столько от него хлопот:**

**И насморк, и чихание и пот.**

**Вы, дети, мыли руки перед ужином?**

**Ой, братец Лис, ты выглядишь простуженным.**

**Постой- ка, у тебя горячий лоб.**

**Наверное, в тебе сидит микроб!**

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", рассматривание и обсуждение картинок к играм: "Осторожно, вирус", "Будь здоров!". Рассказать детям, что в овощах и фруктах много витаминов А, В, С, Д, в каких продуктах они содержаться и для чего они нужны. Для лучшего запоминания можно использовать художественное слово.

**Никогда не унываю, И улыбка на лице,**

**Потому что принимаю Витамины А, В, С.**

**Очень важно спозаранку, Есть за завтраком овсянку.**

**Чёрный хлеб полезен нам,**

**И не только по утрам.**

**Помни истину простую,**

**Лучше видит только тот,**

**Кто жуёт морковь сырую,**

**Или сок морковный пьёт.**

**От простуды и ангины**

**Помогают апельсины.**

**Ну, а лучше съесть лимон**

**Хоть и очень кислый он.**

**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.

Устраивайте праздники детям дома, не жалейте для этого времени и сил. Все это окупиться здоровьем вашего ребенка его активной жизнеутверждающей позицией, дальнейшим преуспеванием в жизни.

Лучшие дни проведения – суббота, воскресенье, праздники, каникулы, отпуск.

Командовать может любой – мама, папа, дедушка, бабушка, сын или дочь, тетя, дядя и т.д.Можно «периоды» разделить и тогда каждый отвечает за свое «мероприятие» свой отрезок времени.

Утром, еще в постели сделайте несколько упражнений по растяжке мышц:

- Лечь на спину, вытянув ноги и руки, потянуться всем телом;

- Напрячь стопы ног, носочки;

- Отводя руки далеко за голову, расправить ладони, вытянуть пальцы, вдохнуть;

- Затем расслабиться, перенеся руки вдоль туловища, выдохнуть.

Упражнение хорошо сопровождать мыслями или словами, произнося их шепотом или вслух: «Доброе утро! Как хорошо! Я здоров! Все здоровы! Я люблю свою семью!»

- Из того же исходного положения подложив руки согнутых в локтях под голову, вытянув ноги (можно зацепиться носками за спинку кровати или спрятать их под сложенное валиком одеяло), сделать несколько полуподъемов верхней части туловища, не отрывая ног от кровати.

- Лежа на спине, прямые руки вдоль туловища, или согнутые в локтях под головой, несколько раз приподнять ноги вверх, стремясь сделать «прямой угол».

- Продолжая лежать на спине выполнить несколько вращательных движений ладонями и стопами в одну и в другую сторону.

- Из положения, лежа на спине, вытянув руки и ноги перевернуться на один бок, на спину, на другой бок, на живот.

- Из исходного положения, лежа на животе, вытянув руки и ноги сделать «лодочку», прогнувшись в спине, приподнять голову, верхнюю часть туловища, ноги.

Сказать: «Хорошо! Очень хорошо!» Встать.

Повторять упражнения стоит от двух дог четырех раз с улыбкой и хорошим настроением.

Общий подъем команда, доносящаяся из другой комнаты, очень бодрят, объединяют всю семью общей идеей, общим действием общим веселым настроением насыщают всех положительными эмоциями.

«Всем – здравствуйте! Здравствуйте все!»

Совместная гимнастика в большой комнате или коридоре – что может быть лучше?! Упражнения самые простые и доступные всем членам семьи от самого маленького до самого большого. Особенно хороши импровизации и имитационные движения.

Душ! От этой утренней процедуры все особенно дети получат наслаждение настоящего веселого водного праздника.

Теперь за аппетитный завтрак! Ведь это важнейшая трапеза дня. Поэтому не завтракаем на ходу. Красиво накрытый стол, любимые блюда, родные лица – как это здорово! За завтраком ведем мирные разговоры о предстоящем дне, в том числе о потребностях организма.

Затем всевозможные спокойные подвижные дворовые игры, инициаторами которых будут все члены семьи. Бабушка и дедушка предложат поиграть в старые народные игры, папа и мама – в игры своего детства, дети – в современные подвижные игры. Интересно и полезно будет всем. Поиграйте в такие игры, как: «Фанты», «Да и нет не говорить», «Лото», «Горелки», «Салки», «Жмурки», «Прятки», «Замри», «Краски».

Из дома – на улицу, на природу.

Обязательны прогулки на свежем воздухе. Полезны разговоры о благотворном влиянии природы и отдыха на здоровье.

Посидите на скамейке полюбуйтесь небом рекой, деревьями, цветами и т.п., спокойно подышите – это так умиротворяет, способствует расслаблению, глубокому отдыху.

Вечером дома общий ужин, гигиенические процедуры, спокойнее игры, семейное чтение (лучше сказок или занимательных историй – их любят все). Если вы не можете без телевизора посмотрите вместе интересную передачу, но не долго – детям вредно.

Отход детей ко сну. «Спокойной ночи!» Очень хорошо, если детям споют колыбельную песенку, посидят возле него с добрыми словами – такие минуты запоминаются на всю

жизнь, они убеждают ребенка в собственной защищенности в значимости для семьи, пробуждают в нем душевный покой, укрепляют здоровье, помогают быть уверенным и успешным.

**Будьте здоровы!**

**Д/игра *«Советы»*.**

Если мой совет хороший, Вы похлопайте в ладоши.

На неправильный совет говорите: - Нет, нет, нет!

**1. Постоянно нужно есть для зубов для ваших**

**Фрукты, овощи, омлет, творог, простоквашу.**

**Если мой совет хороший –вы похлопайте в ладоши!**

**2. Зубы вы почистили и идёте спать,**

**захватите булочку сладкую в кровать.**

**Это правильный совет? - Нет, нет, нет, нет!**

**3. Не грызите лист капустный,он совсем – совсем не вкусный,**

**Лучше ешьте шоколад,вафли, сахар, мармелад.**

**Это правильный совет? - Нет, нет, нет, нет!**

**4. Ох, неловкая Людмила на пол щётку уронила,**

**С полу щётку поднимает,чистить зубы продолжает.**

**Кто даст правильный ответ?Молодчина Люда? - Нет!**

**5.Буль, Буль, Буль – журчит из крана,**

**просыпаться надо И в постели не лежать**

**– день зарядкой начинать.**

**ИГРА *«Избавимся от вредных привычек»* *(лопни шар)***

(необходимо надуть детям шарики)

А шарики то не простые!

КРАСНЫЕ- привычка есть много сладкого

ЖЕЛТЫЕ – привычка сидеть долго у телевизора

СИНИЕ- привычка разговаривать во время еды

ЗЕЛЕНЫЕ- привычка не спать в тихий час

ОРАНЖЕВЫЕ- привычка говорить всякие глупости

Ребята, а разве нам нужны такие привычки? Давайте скорее избавимся от них.

ИГРА *«Избавимся от вредных привычек»* *(лопни шар)*

**Сейчас вы будете раскрашивать деревья здоровья.**

После каждого вопроса нужно закрасить один листок каждому.

\* зелёный – соблюдаю, выполняю всегда.

\* красный – не соблюдаю.

«Кто жить умеет по часам и ценит каждый час,

Того не надо по утрам будить по десять раз».

Итак, вопросы:

1. кто утром встаёт без капризов? Закрасьте листочек зелёным **цветом**. А кто любит покапризничать – красным.

2. Кто любит днём спать – зелёным, а если не спит никогда – красным.

3. Кто каждый день гуляет на свежем воздухе – зелёным.

Сидит много часов перед телевизором и компьютером – красным.

4. Моет с мылом руки перед едой – зелёный листочек. Забывает умываться – красным.

Рассмотрите с детьми ваши деревья. Если на них много красных листочков вашему **здоровью угрожает опасность**. О чём вы думаете, глядя на деревья? Наверное, кому-то уже сегодня надо задуматься о том, правильно ли я питаюсь, соблюдаю ли режим дня?

**Советы детям, что необходимо соблюдать, чтобы быть здоровым**

**Каждый твердо должен знать:**

**Здоровье надо сохранять.**

**Нужно правильно питаться,**

**Нужно спортом заниматься,**

**Руки мыть перед едой,**

**Зубы чистить, закаляться,**

**И всегда дружить с водой.**

**Вот тогда все люди в мире долго-долго будут жить.**

**И запомните здоровье в магазине не купить.**

**Спасибо за участие и внимание, желаем всем здоровья!**