

Формирование основ здорового образа жизни у дошкольников должно проводиться постоянно без выходных и праздничных дней.

Ребенок с младенчества должен усвоить, что здоровым быть хорошо, а болеть плохо. Чтобы всегда быть здоровым он должен соблюдать определенные правила и не делать того, что может привести к болезни или травмам.

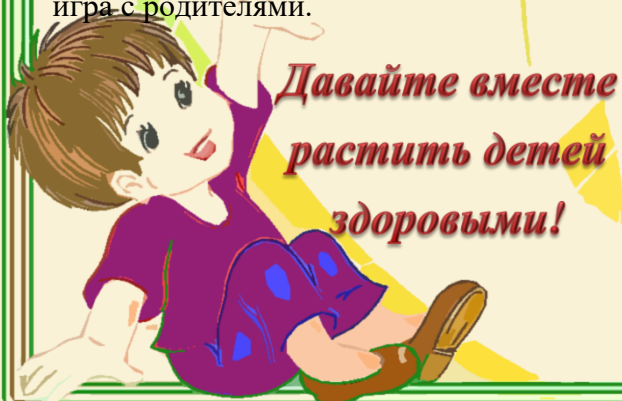
Ребенок всегда следует образу жизни старших, мамы и папы. Поэтому родители, в первую очередь, сами должны вести здоровый образ жизни и не подавать плохой пример своему чаду.

Таким образом, можно сделать вывод, что комплексный подход в формировании культуры здорового образа жизни у дошкольников позволит привить им необходимые привычки и навыки, которые будут основой для дальнейшей их жизни.



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.



**Давайте вместе
растить детей
здоровыми!**

МАОУ «Образовательный центр
имени Героя Советского Союза
Расковой Марии Михайловны»



**Привычка быть
здоровым**

Никитина Т.Г.
Жукова Т.А.

Уважаемые папы и мамы!

Как укрепить здоровье детей, избежать болезней? Эти вопросы волнуют и вас родителей, и нас, педагогов, так как все мы хотим, чтобы наши дети не болели, год от года становились здоровее, сильнее, вырастали и отправлялись в большую жизнь, не только интеллектуально развитыми, но и здоровыми и закалёнными.

Есть ли ключи к решению этой задачи? Да! Медицина давно пришла к выводу: это - **здоровый образ жизни** и соблюдение его составляющих.

Сегодня много говорят о **здоровом образе жизни**, в том числе и детей, а что же конкретно относится к понятию **здоровый образ жизни**?

Компоненты здорового образа жизни



В детском саду **режим дня** 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.

РАСПОРЯДОК ДНЯ



Труднее всего формируются у детей **культурно-гигиенические навыки**, привычки ухаживать за собой, своим телом. Сколько нареканий вызывает нежелание детей чистить зубы, тщательно умываться, содержать в порядке одежду, убирать за собой постель и т.п. Пока ребенок в детском саду, он подчиняется приказу воспитателя, а дома...

Двигательная активность детей создает предпосылки для прочного включения физической культуры в жизнь детей, формирует у них потребность в здоровом образе жизни. В выходные дни следует больше проводить время на воздухе. Особенно благоприятны как в физическом, так и в психологическом плане прогулки всей семьей. Виды двигательной активности в условиях семьи могут быть:

- утренняя гимнастика;
- подвижные игры;
- посещение спортивных кружков;
- музыкально-ритмическая деятельность;
- турпоходы.

