**О здоровье**

Чтоб здоровье сохранить,

Организм свой укрепить,

Знает вся моя семья

Должен быть режим у дня.

Следует, ребята, знать

Нужно всем подольше спать.

Ну а утром не лениться —

На зарядку становиться!

Чистить зубы, умываться,

И почаще улыбаться,

Закаляться, и тогда

Не страшна тебе хандра.

У здоровья есть враги,

С ними дружбы не води!

Среди них тихоня лень,

С ней борись ты каждый день.

Чтобы ни один микроб

Не попал случайно в рот,

Руки мыть перед едой

Нужно мылом и водой.

Кушать овощи и фрукты,

Рыбу, молокопродукты —

Вот полезная еда,

Витаминами полна!

На прогулку выходи,

Свежим воздухом дыши.

Только помни при уходе:

Одеваться по погоде!

Ну, а если уж случилось:

Разболеться получилось,

Знай, к врачу тебе пора.

Он поможет нам всегда!

Вот те добрые советы,

В них и спрятаны секреты,

Как здоровье сохранить.

**Научись его ценить!**

***Здоровье*** *– это самый драгоценный дар, который получил человек от природы!*

 Доброе здоровье обеспечивает нам долгую и активную жизнь, способствует выполнению наших планов, преодолению трудностей, дает возможность успешно решать жизненные задачи.

МДОУ «Березка»

152430 Ярославская область, Первомайский район,

 рп. Пречистое, ул. Кооперативная, д. 25

E-mail: mdou\_berezka2011@mail.ru

Телефон: (48549)2-11-94

Буклет подготовила инструктор по физической культуре Малеева Елена Борисовна

Муниципальное дошкольное образовательное учреждение детский сад общеразвивающего вида «Березка»

**Здоровье - это серьёзно**



Рп. Пречистое

2021 год

 Взрослые ответственны за воспитание и здоровье детей. Поэтому именно взрослые должны быть хорошим примером для малышей, чтобы те могли впитывать положительные эмоции и нужные знания.

 Правила здорового образа жизни малыши должны усвоить до окончания детского сада, поскольку следующий период жизни – очень трудный: адаптация к школе, строгий распорядок дня, новые задания.

 Конечно, планировать свой день маленькому человеку еще не научиться, но он должен впитать знания о том, что хорошо, а что плохо.

 Формировать здоровый образ жизни нужно систематически и последовательно. При этом ребенок может не осознавать, что его обучают, он просто получает интересные и важные знания, которые применит на практике:

1.Правила личной гигиены.

2.Уметь жить по режиму дня.

3.Уметь вести себя дома, на улице, с учетом техники безопасности.

4.Знать части тела и внутренние органы и как они работают.

5.Знать правила питания.

6. Понимать, как защититься от простуды.

7.Уметь оказать первую помощь при ушибах и порезах.

8.Знать упражнения для профилактики болезни.

9.Понимать, что опасно, а что полезно.

 Дошкольный возраст по утверждению специалистов относится к решающим в создании фундамента психического и физического здоровья ребенка. Как раз до семи лет происходит наиболее интенсивное становление детского организма.  В это же самое время активно формируется характер, привычки, закладываются жизненные приоритеты личности. Именно поэтому важно в эти годы активно прививать детям основные знания, умения и навыки здорового образа жизни дошкольников.

 Приоритетным направлением в воспитании детей дошкольного возраста является повышение уровня здоровья детей, формирование навыков здорового образа жизни. Стоит заметить, что в этом возрасте у дошкольников отсутствуют такие качества, как:

- усидчивость,

- контроль и коррекция эмоций и настроения,

- способность быстро переключаться с одной деятельности на другую.

 Перед взрослыми, в первую очередь, становится задача сформировать в маленьком человеке эти навыки, которые будут способствовать сохранению и укреплению физического и психического здоровья малыша.

 Воспитатели в детском саду, родители дома должны постоянно учить ребенка правильному поведению в различных жизненных обстоятельствах, быть готовым к непредвиденным ситуациям. В этот период ребенок должен четко усвоить, что такое хорошо и полезно, а что такое вредно и плохо.

 Это направление в воспитании дошкольника должно решаться созданием целостной системы по сохранению физического, психического и социального благополучия ребёнка.

 Особо пристальное внимание необходимо уделять родителям таким составляющим здорового образа жизни дошкольников:

 - соблюдение режима дня, активности и сна;

 - двигательная активность, прогулки, подвижные игры на свежем воздухе;

 - правильное, здоровое питание;

 - соблюдение правил гигиены;

 - закаливание.

 Основная задача для родителей по формированию основ здорового образа жизни у дошкольников:

 - формирование основ здорового образа жизни у дошкольников должно проводится постоянно без выходных и праздничных дней.

 Малыш 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 ребенку.

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