



# Здоровье ребенка в наших руках

Здоровье—это драгоценность, ради которой действительно стоит не только не жалеть времени, сил, трудов и всяческих благ, но и пожертвовать ради него частицей самой жизни, поскольку жизнь без него становится нестерпимой и унижительной.  
М. Монтень.

Здоровье человека является необходимым условием реализации всех заложенных в человеке возможностей, основа основ достижения любых успехов.

Забота о своём здоровье позволяет жить полноценной во всех отношениях жизнью.

Уровень здоровья в значительной степени зависит от того образа жизни, который ведёт человек, поэтому главной задачей является: обучение детей принципам здорового образа жизни, создание условий для сохранения и укрепления их здоровья.

Задача раннего формирования культуры здоровья актуальна, своевременна и достаточно сложна.

## **Как укрепить и сохранить здоровье наших детей?**

Дошкольный возраст является решающим в формировании фундамента физического и психического здоровья. На этом этапе важно сформировать у детей базу знаний и практических навыков здорового образа жизни, осознанную потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом.



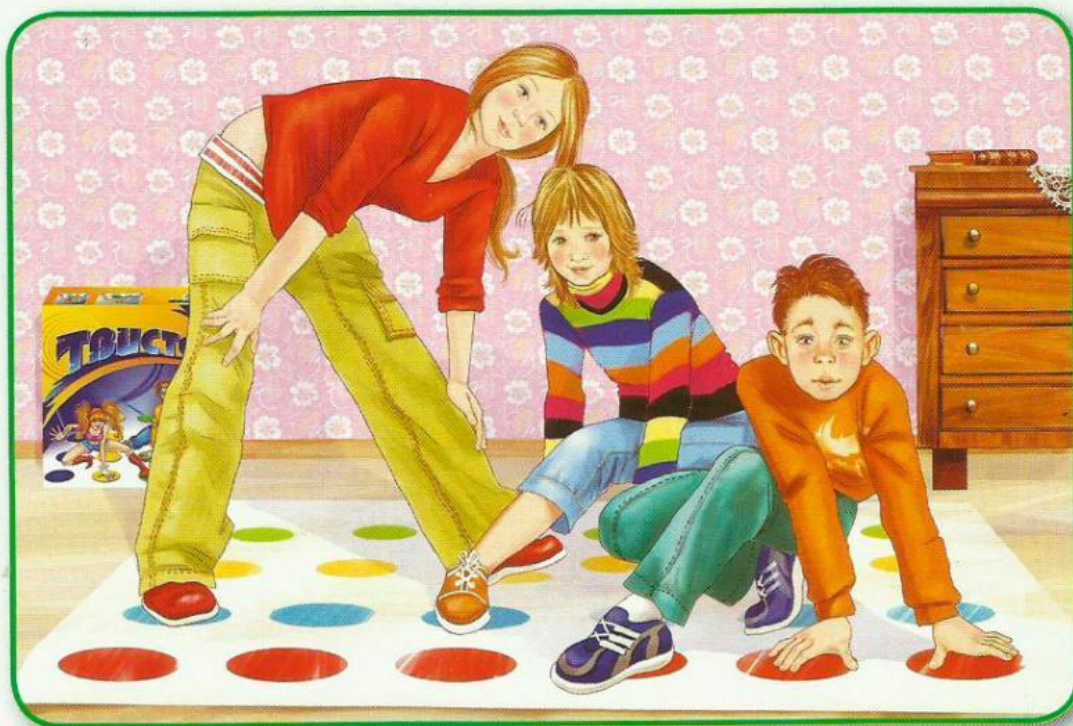
## Здоровый образ жизни семьи

Забота о развитии и здоровье ребенка начинается в семье, с решения вести здоровый образ жизни.

### Здоровый образ жизни — это:

- благоприятный эмоциональный климат в семье, дружеские взаимоотношения между родителями и детьми;
- ответственное отношение родителей к здоровью ребенка, культура здоровья;
- благоприятные условия для физического и психического развития ребенка;
- правильно организованная рациональная пища;
- соблюдение дома режима дня для ребенка;
- отрицательное отношение взрослых к алкоголю и курению;
- достаточная трудовая активность, привлечение детей к посильной работе;
- соблюдение санитарно-гигиенических норм;
- умеренные требования к ребенку, общие игры, проведение досуга (отдых вместе, прогулки в лес, парк, на каток, лыжные прогулки, общее чтение, рисование и т. п.).

Очень важно быть доброжелательным и вежливым человеком и учить быть таковыми своих детей.



# «Я – ЧЕЛОВЕК»

## (основные части тела человека, их назначение)

1. Одевая, умывая ребёнка, называйте части тела и их назначение (например: умываем Ане глазки, что бы Анечка хорошо видела,...).
2. Рассмотрите с ребёнком фотографии, картинки, иллюстрации, спросите его: Где у Саши глазки? Где у кошки ротик?...
3. Почитайте ребёнку стих А. Барто «Девочка чумазая».
4. Дидактическая игра «Что у тебя, а что у куклы»

Родитель просит показать глазки, ушки,... у себя и у куклы.

### 5. Играем с детьми:

Доброе утро, глазки!

Вы проснулись? (*Поглаживание век*).

Доброе утро, ушки!

Вы проснулись?

(*Растирание мочек ушей пальчиками*).

Доброе утро, ручки!

Вы проснулись?

(*Хлопки руками*).

Доброе утро, ножки!

Вы проснулись?



## **МОЖНО ПОИГРАТЬ С РЕБЕНКОМ И:**

### **Расширение словарного запаса детей:**

#### **Предметный словарь:**

Здоровье, спорт, закаливание, воздух, игра, бег, прогулка, ходьба, физкультура, зарядка, гимнастика, простуда, болезнь, температура, лекарство, чистота, мыло, вода, плавание, витамины, фрукты, овощи, еда, сладости, польза, вред, слабость, сила, микробы.

#### **Глагольный словарь:**

Выздоровливать, закаляться, гулять, ходить, бегать, простужаться, болеть, выздоравливать, принимать, мыть, чистить, плавать.

#### **Словарь признаков:**

Здоровый, веселый, крепкий, спортивный, больной, слабый, сильный, чистый, витаминный, полезный, вредный, сладкий.

#### **Словарь наречий:**

Мокро, сыро, ненастно, дождливо, холодно, ветрено, больно, грязно.

#### **«Продолжи предложение»**

Если я не буду заниматься спортом, то....

Если я буду смотреть много мультфильмов, то....

Если я буду кушать много сладостей, то...

Если я не буду мыть руки, то....

Если я не буду делать дома уборку, то...