



Пятое.

Здорово было бы, когда закаливание становится общим семейным

делом. К закаливанию относят: воздушные ванны, водные ножные ванны, полоскание горла, контрастное воздушное закаливание, хождение босиком, контрастный душ. Если вы хотите видеть своего ребёнка здоровым – надо ежедневно проводить закаливающие процедуры.



Шестое.

Прогулки на улице закаляют организм и усиливают иммунитет, легкие очищаются от пыли и положительно воздействуют на слизистую носа.

На свежем воздухе ребенок больше двигается, и это помогает сохранять хорошее самочувствие и превосходную физическую форму.

Выводить малыша на прогулку следует во всякую погоду, как в холод, так и в жаркие дни, дабы детский организм адаптировался ко всем условиям окружающей среды. Так как дети-домоседы простывают даже от малейшего сквозняка и небольших перепадов температуры, не говоря уже о тяжелых инфекциях.

Пословицы и поговорки о здоровье:

- Здоровье всему голова.
- Здоровая душа в здоровом теле.
- Здоровью цены нет.
- Здоровье уходит пудами, а приходит золотниками.
- Здоровому все здорово.
- Здоровье дороже денег.
- Счастье и здоровье оцениваются тогда, когда и того и другого нет.
- Береги честь смолоду, а здоровье под старость.
- От здоровья не лечатся.
- Здоровье есть богатство.
- Коли болен — лечись, а здоров — берегись.
- Береги платье с нова, а здоровье смолоду.



**ЗДОРОВЫЕ ДЕТИ – В
ЗДОРОВОЙ СЕМЬЕ**

МАДОУ Боровский детский сад
«Журавушка»

**«Здоровая семья –
здоровый ребенок».**



**«Если хочешь воспитать своего ребёнка
здоровым, сам иди по пути здоровья,
иначе его некуда будет вести!
В.А.Сухомлинский**

Подготовила:
Беличева Татьяна Юрьевна

В нашем современном мире, мы всё куда-то спешим: работать, что-то узнать и изучить новое, мало спим, питаемся на ходу и зачастую фастфудами. И это может привести к сбою организма, ослаблению иммунитета и различным заболеваниям. А ведь здоровье – это самое ценное, что есть у человека.

«**Здоровье** — состояние полного физического, душевного, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов».

Нам необходимо не только быть здоровыми, важно сохранить здоровье ребенка с детства и научить вести здоровый образ жизни. Чтоб в дальнейшем быть здоровым и успешным. Уже в детском возрасте формируются необходимые навыки и привычки, приобретаются базовые физические качества, вырабатываются черты характера, без которых невозможен здоровый образ жизни. Поэтому уже сейчас необходимо стать здоровой семьёй и соблюдать несколько простых, но очень важных правил здорового образа жизни (ЗОЖ).

- Вот некоторые из правил:**
- 1-соблюдение режима дня;
 - 2-правильное питания;
 - 3-занятие спортом;
 - 4- соблюдение личной гигиены;
 - 5-проведение разных видов закаливания;
 - 6-польза прогулок.

Первое, важно соблюдать режим дня, который сочетает периоды бодрствования



и сна детей в течение суток. Удовлетворяет потребности в пище, в деятельности, в отдыхе, в играх. Режим дисциплинирует

детей, способствует формированию многих навыков, приучает к определённому ритму.

Второе, также очень важно правильно питаться, соблюдать определённые интервалы между приемами пищи. Меньше употреблять жирной пищи. Больше кушать фруктов и овощей.



Третье, спорт укрепляет весь организм растущего ребенка. Занятия

повышают иммунитет, повышают сопротивляемость к сезонным простудам. Спортивные занятия решают проблему гиперактивности детей, потому что происходит большой выплеск энергии.



Четвёртое, соблюдение правил личной гигиены не должно быть в тягость ни вам, ни детям. Ребенок должен гордиться своей чистоплотностью и аккуратностью. Что

позволит ему чувствовать себя независимым и повысит самооценку. Сядьте вместе с ребенком и объясните ему, почему важно соблюдать правила личной гигиены для детей. Ключевыми словами могут быть:

- соблюдение правил личной гигиены не позволят микробам заразить тебя болезнями;
- ты будешь сильным, здоровым и уверенным в себе;
- другие дети и взрослые охотнее будут общаться с тобой.