Здоровый образ жизни.

В здоровом теле - здоровый дух!

***Купить можно много:
Игрушку, компьютер,
Смешного бульдога,
Стремительный скутер,
Коралловый остров
(Хоть это и сложно),
Но только здоровье
Купить невозможно.

Оно нам по жизни
Всегда пригодится.
Заботливо надо
К нему относиться.***

***(А. Гришин )***

# Здоровый образ жизни это:

* Правильное и качественное питание
* Занятие спортом
* Закаливание организма
* Личная гигиена
* Положительные эмоции

 **Здоровые дети – заслуга в первую очередь родителей.**

 Питание должно быть разнообразным. Не стоит забывать о должном количестве белка (содержится в рыбе, мясе).

 Особое внимание надо уделить овощам, фруктам и сокам. Особенно в холодное время года.

 Рациональное питание детей дошкольного возраста – необходимое условие их гармоничного роста, физического и нервно-психического развития, устойчивости к действию инфекций и других неблагоприятных факторов внешней среды.

 **Очень важная часть здорового образа жизни – занятие спортом.**

Если ваш ребенок от природы подвижный, то не стоит ругать его за неусидчивость. Переведите это свойство характера в положительное русло: запишите ребенка на танцы или в спортивную секцию.

 Также стоит обратить внимание на процедуры закаливания. Не обязательно заставлять ребенка моржевать или обливаться водой. Для начала просто гуляйте с ребенком на улице как можно чаще. Одевайте, не стесняя его движений, чтобы он смог свободно бегать.



 **Физическое развитие дошкольников**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Возрастная категория** | **Дозировка физической нагрузки** | **На что делать акцент во время физических нагрузок** |
| 3 – 4 года | 15 мин. | Развитие образного мышления. |
| 4 – 5 лет | 15 – 20 мин. | Развитие двигательных способностей, развитие образного мышления. |
| 5 – 6 лет | 20 – 25 мин. | Воспитание командного духа; развитие скорости, силы, координации; развитие реакции, способностей ориентироваться в пространстве. |
| 6 – 7 лет | 25 мин. | Развитие силовых качеств, выносливости; воспитание умения принимать решения самостоятельно; воспитание командного духа. |

  **Еще одна очень важная часть здорового образа жизни – гигиена.**

Воспитание у детей навыков личной гигиены играет важнейшую роль в охране их здоровья, способствует правильному поведению их в быту, в общественных местах.

 В процессе повседневной работы с детьми необходимо стремиться к тому, чтоб выполнение правил личной гигиены стало для них естественным, а гигиенические навыки с возрастом постоянно совершенствовались.

 **Потешки для гигиенических процедур:**

Водичка, водичка, Зайка начал умываться

Умой мое личико. Видно в гости он собрался.

Чтобы глазоньки блестели, Вымыл ротик, вымыл носик,

Чтобы щечки краснели. Вымыл ухо , вот и сухо!

Чтоб смеялся роток,

Чтоб кусался зубок.

 От водички, от водицы

 Все улыбками искрится!

 От водички, от водицы

 Веселей цветы и птицы!

 Маша умывается,

 Солнцу улыбается!

 **Будьте здоровы! Берегите себя и своих близких!**