

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.

Отказ от вредных привычек



Удар по здоровью ребенка наносят родители, которые ведут нездоровый образ жизни. Помните, дети всегда копируют взрослых. Отказываясь от вредных привычек, вы делаете выбор в пользу здоровья, счастья и долголетия! В здоровой семье, здоровые и счастливые дети. Здоровая семья – это та семья, которая ведет здоровый образ жизни.

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.

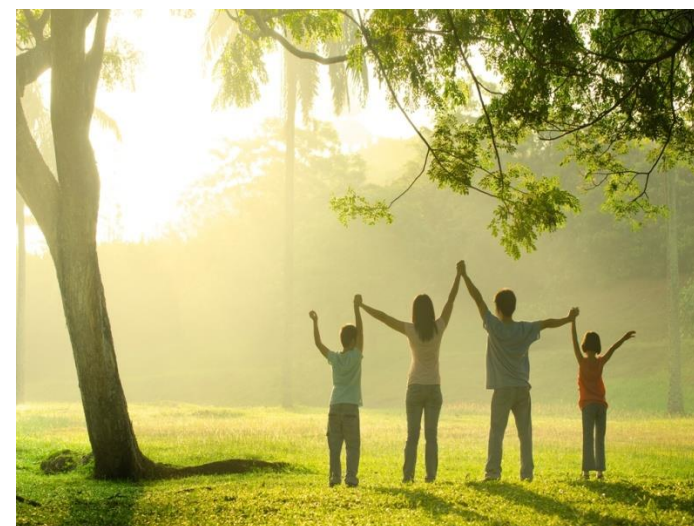
Здоровая семья



Счастливая семья!

МБДОУ «Детский сад №172»

«Культура здоровья семьи – одно из обязательных условий воспитания культуры здоровья ребенка».



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

Составила: Сергиенко Т.В.

Первая школа растущего человека – семья. Она – целый мир для ребенка, здесь он учится любить, радоваться, сочувствовать. И, конечно же, быть здоровым!

Вспомним притчу:

Жил был мудрец. К нему все шли за советом, его все уважали. Но среди всех был один завистник. Он сказал, что мудрец не такой уже умный, и он может это доказать. «Я задам вопрос, на который он не сможет ответить. Я поймаю бабочку, зажму ее в руках и спрошу: – «Что у меня в руках: живое или не живое?». Если он скажет: «не живое», я выпущу ее. Если он скажет: «живое», я ее задавлю, и он будет неправ».

Завистник на глазах у толпы подошел к мудрецу с зажатой в руках бабочкой и спросил: «Отгадай, что у меня здесь: живое или не живое?». «Все в твоих руках!» – ответил мудрец.

Эта притча как нельзя лучше подходит к вопросу об ответственности человека за свое здоровье — оно в руках каждого из нас.

А ведь здоровье – это самое ценное, что есть у человека.

Главная задача педагогов детского сада и родителей приобщение к здоровому образу жизни с раннего детства.

Культура здоровья семьи заключается в соблюдении нескольких 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-отказа от вредных привычек.

Первое, важно соблюдать режим дня, который сочетает периоды бодрствования и сна детей в течение суток. Удовлетворять 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.