



Здоровая семья – здоровый ребенок!

Что такое здоровье?

Здоровый образ жизни не занимает пока первое место в иерархии потребностей и ценностей человека в нашем обществе. Но если мы научим детей с самого раннего возраста ценить, беречь и укреплять свое здоровье, то можно надеяться, что будущие поколения будут более здоровы и развиты не только личностно, интеллектуально, духовно, но и физически.

Так что же такое здоровье?

Казалось бы, самый простой ответ должен гласить, что здоровье – это отсутствие болезней. Но этого объяснения недостаточно. Здоровье – это счастье! Здоровье – это когда ты весел и всё у тебя получается. Здоровье нужно всем – и детям, и взрослым, и даже животным.

Нужно хотеть и уметь заботиться



и кошке заботиться. Кошке



культурно – гигиенические навыки.

Дети должны уметь правильно умываться, знать, для чего это надо

Здоровый образ жизни не занимает пока первое место в иерархии потребностей и ценностей человека в нашем обществе. Но если мы научим детей с самого раннего возраста ценить, беречь и укреплять свое здоровье, то можно надеяться, что будущие поколения будут более здоровы и развиты не только личностно, интеллектуально, духовно, но и физически.

Так что же такое здоровье?

Казалось бы, самый простой ответ должен гласить, что здоровье – это отсутствие болезней. Но этого объяснения недостаточно. Здоровье – это счастье! Здоровье – это когда ты весел и всё у тебя получается. Здоровье нужно всем – и детям, и взрослым, и даже животным.

Нужно хотеть и уметь заботиться о здоровье. Если не следить за здоровьем, можно его потерять.

Понятие о ЗОЖ включает в себя много аспектов.

1. Соблюдение режима дня.

Режим дня задает правильный ритм нашей жизни, диктует, какое дело нужно делать, и в какое время, чем и когда заниматься. Когда завтракать, обедать, полдничать и ужинать, когда гулять, играть, ложиться спать. Режим дня дисциплинирует, помогает избежать спешки и суеты. Режим предусматривает время не только для работы, но и для отдыха.

2. Культурно – гигиенические

МБДОУ



В этом выпуске:

Что такое здоровье?	1
Здоровый образ формируется в семье.	2
Что нужно делать, чтобы быть здоровым.	3
Рассказ «Про девочку, которая плохо кушала»	4



Здоровый образ формируется в семье.

Здоровый образ жизни формируется в семье. Каждый родитель хочет видеть своих детей здоровыми и счастливыми, но далеко не все задумываются о том, как сделать, чтобы их дети жили в ладу с собой, с окружающим миром, с людьми. А между тем секрет этой гармонии прост - здоровый образ жизни. Он включает в себя и поддержание физического здоровья, и отсутствие вредных привычек, и правильное питание, и альтруистическое отношение к людям, и радостное ощущение своего существования в этом мире и стремление оказать



народе говорят:

«В здоровом теле – здоровый дух»

Именно в семье закладываются основы многообразных отношений к себе и своему здоровью, к здоровью близких, к людям, к труду, к природе. **«Дети – зеркало души»** - говорят в народе. Ребенку нужна помощь взрослых, чтобы сформировать навыки, необходимые для организации своей жизни в будущем. Здоровый образ жизни – это радость для больших и маленьких в доме, но для его создания необходимо соблюдение нескольких условий.

Одно из важных – создание благоприятного морального климата в семье, что проявляется в

Стр. #

готовности простить и понять, стремлении прийти на помощь, сделать приятное друг другу, в заботе о здоровье членов

Здоровый образ жизни формируется в семье. Каждый родитель хочет видеть своих детей здоровыми и счастливыми, но далеко не все задумываются о том, как сделать, чтобы их дети жили в ладу с собой, с окружающим миром, с людьми. А между тем секрет этой гармонии прост - здоровый образ жизни. Он



жизни являются

физическое и нравственное здоровье. Они тесно связаны

между собой. Не случайно в народе говорят:

«В здоровом теле – здоровый дух»

Именно в семье закладываются основы многообразных отношений к себе и своему здоровью, к здоровью близких, к людям, к труду, к природе. **«Дети – зеркало души»** - говорят в народе. Ребенку



простить и понять, стремлении прийти на помощь, сделать приятное друг другу, в заботе о здоровье членов семьи.

искренняя дружба детей и родителей, их стремление постоянно быть вместе, общаться, советоваться. Общение – великая

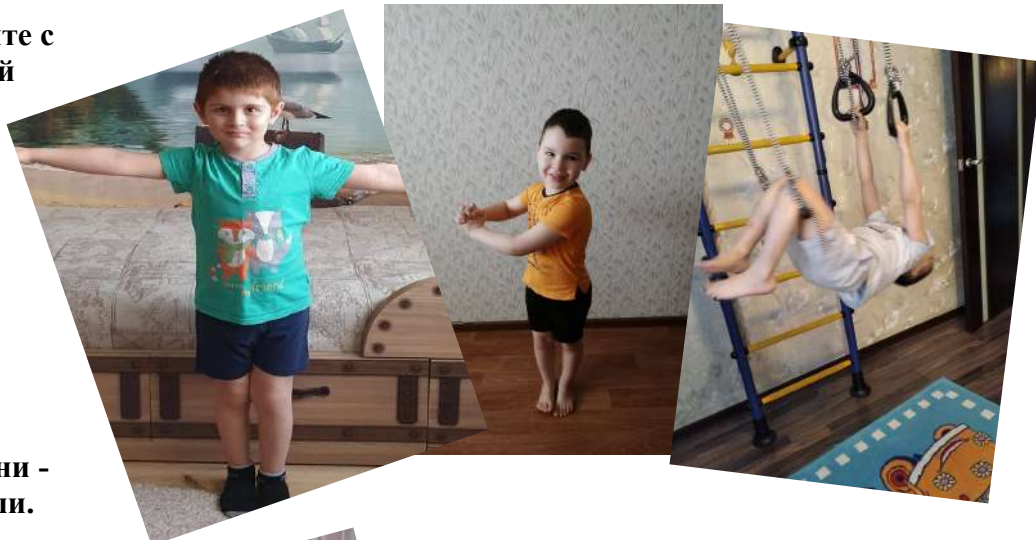
Третье условие – повышенное внимание к состоянию здоровья всех членов семьи.



Здоровая семья-здоровый ребенок!

Что нужно делать, чтобы быть здоровым.

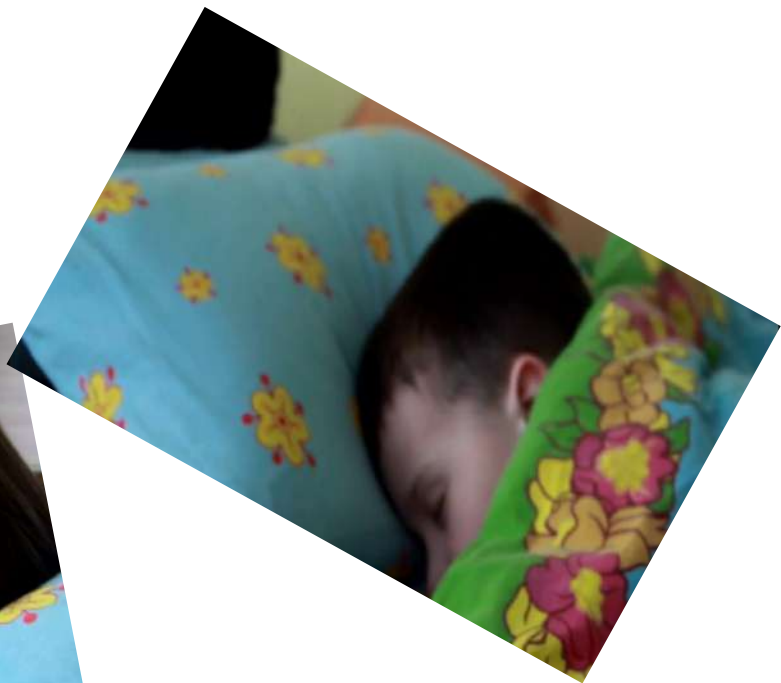
Новый день начинайте с улыбки и утренней разминки.



Здоровый образ жизни - лучше всякой морали.



И важно соблюдать режим дня



Рассказ «Про девочку, которая плохо кушала»

Раз бабулю Люсю посетила внучка,
Крохотная девочка, милая Варюшка.
Бабушка от радости накупила сладостей,
Вкусный суп сварила, свежий сок открыла.
-Кушай, Варечка, скорей - будешь крепче, здоровей,
Вырастешь такая - умная, большая,
Глазки будут меткими, зубки будут крепкими,
-Скушай суп, котлетки, йогурт и еще сырок.
-Не хочу я бабушка, выпью только сок.
Снова бабушка хлопочет, угодить малышке хочет:
-Сырники, тефтели, блиночки, пельмени.
Морщит Варя носик - есть она не хочет.
-Не сердись бабуля, ты готовишь очень вкусно,
Но компот, конфеты, мороженое – это главная еда,
Остальные все продукты - ерунда!

Не даром говорят: «На вкус и цвет товарищей нет».

Но пища нужна не только для удовольствия. У нее есть важное значение в организме. Без пищи человек не может жить.

из бабулю Люсю посетила внучка,
рохотная девочка, милая Варюшка.
абушка от радости накупила сладостей,
кусный суп сварила, свежий сок открыла.

Уш
гор
ыр
аз
еп
Ку
е х
нов
очел
ыр
ор
е с
су
о к
авная еда,



стальные все продукты - ерунда!

Не даром говорят: «На вкус и цвет товарищей нет».

Но пища нужна не только для удовольствия. У нее есть важное значение в организме. Без пищи человек не может жить.

Будьте здоровы!