

«ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ – ЗАЛОГ ЗДОРОВЬЯ НАШИХ ДЕТЕЙ»

Здоровье Вашего ребенка является важнейшей ценностью и наша общая задача – сохранить и укрепить его. Помните, **пример родителей является первым шагом при формировании привычек и образа жизни ребенка.**

Здоровый образ жизни включает в себя много аспектов:

Во-первых, соблюдение режима дня

Правильный, соответствующий возрастным возможностям ребенка режим укрепляет здоровье, обеспечивает работоспособность, успешное осуществление разнообразной деятельности, предохраняет от переутомления.

Во-вторых, это культурно-гигиенические навыки

Очень важно именно в дошкольном возрасте воспитать у ребенка привычку к чистоте, аккуратности и порядку. В эти годы дети могут освоить все основные культурно-гигиенические навыки, *научиться понимать их важность*, легко, быстро и правильно выполнять. У детей старшего дошкольного возраста, 5-6 лет, следует совершенствовать уже приобретенные навыки и следить за правильным их выполнением. Навыки и привычки, прочно сформированные в дошкольном возрасте, сохраняются на всю жизнь.

В-третьих, культура питания

Следует объяснить детям, что нужно есть больше овощей и фруктов, так как в них много витаминов: «А, В, С, Д», а также нужно объяснить дошкольникам в каких продуктах они содержатся и для чего нужны.

- витамин А - морковь, рыба, сладкий перец, яйца, петрушка (важно для зрения);
- витамин В - мясо, молоко, орехи, хлеб, курица, горох (для сердца);
- витамин С - цитрусовые, капуста, лук, редис, смородина (от простуды);
- витамин Д - солнце, рыбий жир (для костей).

В-четвертых, это гимнастика, занятия спортом, закаливание и подвижные игры

Способствуют общему развитию и укреплению организма ребенка, благоприятно влияют на центральную нервную систему. У детей образуется много условных рефлексов, они становятся активнее, внимательнее, улучшается согласованность (координация) движений. Под влиянием упражнений, мышцы ребенка хорошо развиваются и укрепляются, улучшается обмен веществ.

